

dr. Chris Idzikowski

# Cum să\_\_\_\_\_

# DORMI BINE



Schimbă-ți modul de a gândi  
Schimbă-ți viața

dr. Chris Idzikowski

# Cum să\_\_\_\_\_

# DORMI BINE



Schimbă-ți modul de a gândi  
Schimbă-ți viața



dr. Chris Idzikowski

# Cum să\_\_\_\_\_

# DORMI BINE



Schimbă-ți modul de a gândi  
Schimbă-ți viața

# Cuprins

[Introducere](#)

[Somnul, privire în perspectivă](#)

[O scurtă istorie a somnului](#)

[Ce este somnul?](#)

[De ce dormim?](#)

[Când natura doarme](#)

[Momentul pentru somn](#)

[Somnul, la toate vârstele](#)

[Un jurnal al somnului](#)

[Cum să vă înregistrați reacțiile din timpul somnului](#)

[Tipare ale somnului](#)

[Somn pentru toate anotimpurile](#)

[Ceasul intern al corpului](#)

[Să înțelegem centrii de control ai somnului](#)

[Ritmuri ale somnului](#)

[O călătorie în timp](#)

[Cum identificați ciclul de 90 de minute](#)

[Cum trecem pragul](#)

[În adâncurile somnului](#)

[Agitație nocturnă](#)

[Somnul se recuperează mereu](#)

[Cum vă evaluați calitatea somnului](#)

[Mediul în care dormim](#)

[Frig și căldură](#)

[Liniște](#)

[Paturi comode](#)

[Parteneri de somn](#)

[Darul atingerii](#)

[Cum dormim împreună cu copiii](#)

[Lumina și spectrul ei](#)

[Cum identificați paleta potrivită](#)

[Feng Shui pentru dormitor](#)

[Bateți din palme pentru a elibera qi-ul captiv](#)

[Tabelul Pa Kua](#)

[Corpul care doarme](#)

[Nutriție pentru somn](#)

[Cum să-i prindem pe hoții de somn](#)

[Fitness pentru somn](#)

[Exerciții înainte de somn](#)

[Metoda indiană](#)

[Cum combatem stresul cu ajutorul respirației](#)

[Tradiții chinezești](#)

[Presopunctură pentru un somn mai bun](#)

[Băi pentru un somn mai bun](#)



[Respirați și calmați-vă](#)

[O atingere aducătoare de liniște](#)

[Mișcări care alungă tensiunea](#)

[Plante și aromaterapie](#)

[Minte și somn](#)

[Cum alungăm grijile](#)

[Păsările păcii](#)

[Cum ne eliberăm de furie](#)

[Cum lăsăm furia în urmă](#)

[Puterea meditației](#)

[Meditație la lumina lumânării](#)

[Modele cosmice](#)

[Cum să creați propria mandală pentru somn](#)

[Viziuni pentru somn](#)

[Puterea sugestiei](#)

[Îmbiați-vă la somn](#)

[Sunete pentru somn](#)

[Rutine și ritualuri](#)

[Natura viselor](#)

[Cum să vă amintiți visele](#)

[Cum depășim problemele cu somnul](#)

[Cum definim și cum luptăm cu insomnia](#)

[Maraton nocturn](#)

[Spaime ale somnului profund](#)

[Spaime în timpul somnului cu vise](#)

[Cum evităm coșmarurile](#)

[Paralizia în timpul somnului și narcolepsia](#)

[Când ieșim în afara timpului](#)

[Sincronizarea ceasurilor](#)

[Când schimbăm fusul orar](#)

[Cum să facem față diferențelor de fus orar](#)

[Serviciu în ture](#)

[Cum facem față sforăitului și apneei](#)

[Cântecul de lebadă al sforăitului](#)

[Când problema este partenerul vostru](#)

[Concluzii](#)

[Bibliografie](#)

Multumiri



dr. Chris Idzikowski

Cum să \_\_\_\_\_

**DORMI BINE**

**Dr. Chris Idzikowski este directorul Serviciului de consiliere și evaluare în problema somnului și al Centrului pentru somn din Edinburgh. A început să se implice în cercetarea somnului acum mai bine de 30 de ani, lucrând în laboratorul condus de profesorul Ian Oswald în cadrul Universității Edinburgh. Unul dintre cei mai importanți experți în tulburările legate de somn, Idzikowski a fost președintele Societății Britanice a Somnului și al Forumului despre somn și tulburările asociate acestuia, din cadrul Societății Regale de Medicină. A fost și membru în consiliile Societății Europene pentru Cercetarea Somnului și ale Fundației Medicale pentru Somn din SUA. Este consilier pe probleme de somn pentru British Airways și scrie în mod regulat articole pentru diverse ziare.**





dr. Chris Idzikowski

# Cum să\_\_\_\_\_

# DORMI BINE



Schimbă-ți modul de a gândi  
Schimbă-ți viața

**LITERA**

București  
2018

*You Can Sleep Well Change Your Thinking, Change Your Life*

Dr. Chris Idzikowski

Toate drepturile rezervate

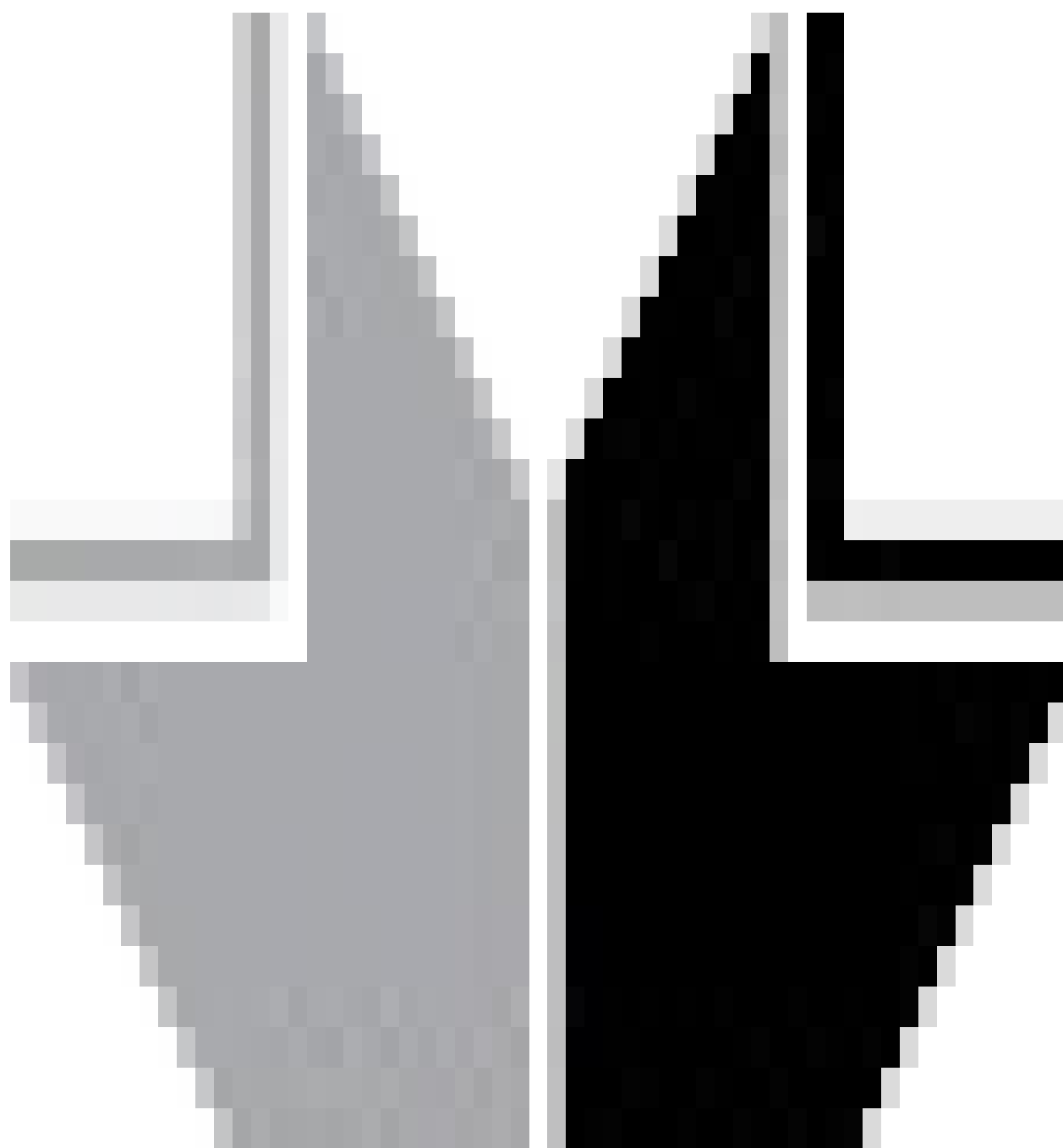
Copyright © 2014 Watkins Media Limited

Copyright text © 2014 Chris Idzikowski

Copyright design și tipografie © 2014 Watkins Media Limited

Ediție publicată pentru prima oară în 2000, în Marea Britanie

[www.Watkinspublishing.com](http://www.Watkinspublishing.com)

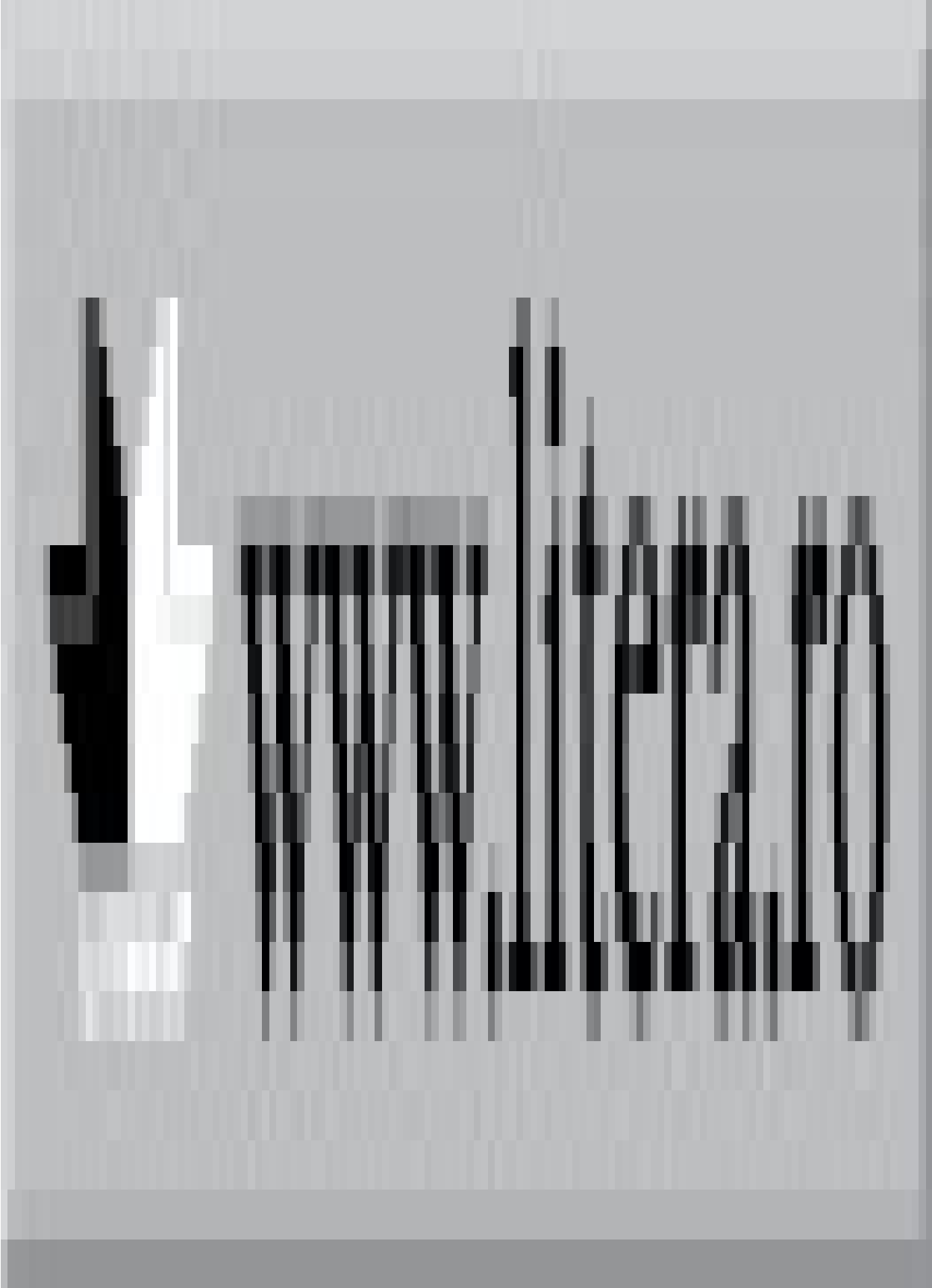


LITTEA

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel.: 021 319 63 90; 031 425 16  
19; 0752 548 372 e-mail: [comenzi@litera.ro](mailto:comenzi@litera.ro)

Ne puteți vizita pe



*Cum să dormi bine Schimbă-ți modul de a gândi, schimbă-ți viața Dr. Chris Idzikowski*

Copyright © 2018, 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Simona Dumitriu/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Camelia Bădașcu

Corector: Andrada Nistor

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Idzikowski, Chris

Cum să dormi bine. Schimbă-ți modul de a gândi, schimbă-ți viața / Dr. Chris Idzikowski; trad.: Simona Dumitriu/Graal Soft – București Litera, 2020

ISBN 978-606-33-2456-7

ISBN EPUB 978-606-33-6139-5

I. Dumitriu Simona (trad.)

159.9

*Pentru Tom, Molly și familia lor extinsă*



# Introducere

Când vine vorba de somn, cel mai mult ne plângem de insomnie, care afectează, în fiecare an, între 30 și 40 la sută dintre persoanele de vârstă adultă, iar 10 la sută dintre adulți suferă de simptome cronice sau recurente. Această tulburare debilitantă a somnului nu numai că afectează sănătatea unui individ, dar are și consecințe negative de ordin economic și social. Astfel că poate să pară surprinzător cât de puține știu atât pacienții, cât și medicii curanți despre somn. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, insomnia este numai unul dintre aspectele somnului deficitar. Pentru a afla cum putem dormi cât mai bine trebuie, întâi de toate, să înțelegem cât mai clar somnul, această stare misterioasă și fascinantă.

Știm cu toții cât este de important un somn bun, pentru că toți dormim prost câteodată. La fel ca respirația, somnul este esențial. Dacă nu putem funcționa fără să respirăm, în schimb putem funcționa perioade scurte fără să dormim, știind că trupurile noastre vor găsi o cale pentru a recupera deficitul de somn. Să luăm, ca exemplu, creșterea copiilor – unul din marile experimente ale naturii asupra somnului. Dacă părinții nu ar fi evoluat în așa fel încât să facă față felului în care nou-născuții și copiii mici le întrerup somnul, nu am fi supraviețuit ca specie.

Imediat după ce ne naștem, nu putem merge – mersul este o deprindere care se învață și are nevoie de un anumit nivel de dezvoltare a creierului. La fel și somnul. Creierul nou-născuților sunt imature, toate nevoile fundamentale ale bebelușului – hrană, confort, somn – urmând un tipar programat genetic. Astfel, sugarii învață să adoarmă la anumite ore abia în jurul vârstei de trei luni, atunci când unele părți ale creierului lor s-au maturizat. Apoi, gradual, pe parcursul următorilor doi ani, încep să adopte un program de somn care corespunde mai îndeaproape culturii în care s-au născut și care, din fericire, este mai convenabil părinților. Astfel, somnul este un comportament care se deprinde parțial prin învățare.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, resimțim, inevitabil, stresul – fie în urma tensiunii de la locul de muncă, fie ca rezultat al șocului produs de evenimentele care ne schimbă viața, precum pierderea unei persoane dragi. Dacă avem noroc,

efectele negative asupra somnului vor fi temporare, dar putem avea ghinionul ca stresul să cauzeze somnului nostru probleme de lungă durată. Dacă vă aflați chiar în această situație, curaj! – puteți învăța din nou cum să dormiți bine, exact la fel cum ați învățat să dormiți după un anumit tipar în primii ani ai vieții.

Această carte vă oferă un ghid practic aprofundat, care vă va învăța tot ceea ce trebuie să știți pentru a dormi bine în fiecare noapte. După ce vom explora ce este, de fapt, somnul, vom aborda în profunzime ciclurile prin care trece corpul nostru și felul în care ele ne afectează somnul, apoi vom vedea care sunt modalitățile practice de îmbunătățire a mediului în care dormim. Vom reflecta apoi la felul în care ne-am putea adapta stilul de viață pentru a avea parte de un somn mai bun, atât la nivel fizic, cât și mental, iar, la final, vă voi oferi sugestii pentru a combate anumite probleme de somn. De la naștere, toți avem dreptul la un somn bun. Cartea de față vă va ajuta, sper, să vă revendicați acest drept!

## Somnul, privire în perspectivă

Ne petrecem dormind aproximativ o treime din viață, mai mult timp decât petrecem îngrijindu-ne copiii, socializând cu prietenii ori muncind. Gândiți-vă cât efort depunem pentru a ne crește copiii, pentru a ne păstra prietenii și locul de muncă, și cât de rar reflectăm la cum să ne îmbunătățim somnul. Avem tendința să luăm somnul de-a gata – considerându-l un proces de revigorare care „are loc” pur și simplu.

Ne naștem cu darul dormitului fără nici un efort: când au nevoie să doarmă, bebelușii închid ochii și gata. Însă, pe măsură ce ajungem la maturitate, învățăm să ne adaptăm obiceiurile de somn în funcție de cele ale societății în care trăim. Acest comportament învățat ia locul abilității noastre de a dormi în mod natural.

Înainte de a putea lua măsuri pentru a ne îmbunătăți somnul, este, însă, nevoie să-l înțelegem. În acest capitol, vom vedea ce este somnul, cum și de ce dormim. Vom vedea multitudinea de feluri în care se manifestă somnul – de la ciclurile de veghe și somn ale animalelor (și chiar ale plantelor), la tipurile de somn ale oamenilor aparținând diverselor culturi din jurul lumii.

## O scurtă istorie a somnului

Toate ființele vii dorm. Unele, precum oamenii, insectele, plantele, bacteriile și multe dintre animale, alternează cicluri scurte de odihnă și de activitate, în timp ce altele trec prin perioade îndelungi de inactivitate – acesta fiind cazul animalelor care hibernează. Însă, în pofida universalității somnului și chiar în pofida faptului că, încă din Antichitate, somnul a fost o sursă de fascinație, cercetările cu privire la somn se află încă într-un stadiu relativ incipient.

Când vorbeau despre Hypnos, vechii greci se refereau la misteriosul zeu al somnului, despre care spuneau că trăia într-o peșteră întunecată, era fratele Morții și fiul Noptii. Aceste asociații sumbre sugerează faptul că grecii priveau somnul cu suspiciune, considerându-l o stare care pune stăpânire pe creier împotriva voinței lui. Odată cu trecerea vremii, filosofi și practicienii medicinei au încercat să explice această stare cu ajutorul științei. Una din sugestiile care au rezistat mult timp îi aparține lui Aristotel (384–322 î.Hr.), el crezând că somnul era cauzat de vaporii de hrană care „gazau” creierul pe măsură ce hrana se descompunea în stomac.

Ideile potrivit cărora creierul era invadat de vapori, așa cum sugerase Aristotel, ori de sânge, au fost numeroase până în secolul al XV-lea sau chiar al XVI-lea, când oamenii de știință au descoperit că astfel de fenomene sunt imposibile din punct de vedere fiziologic. Domeniul cercetării somnului a rămas în adormire – până în secolul al XVIII-lea, când a reapărut ideea că sângele care urca la cap pune presiune asupra creierului, provocând oprirea temporară a acestuia.

După alte câteva teorii lipsite de substanță, în 1929, psihiatrul german Hans Berger face o descoperire esențială, inventând aparatul EEG – și electroencefalograma. Berger susținea că această mașinărie minunată putea măsura diferitele stări de veghe aplicând electrozi pe scalpul unei persoane și înregistrând activitatea electrică a creierului acesteia (vezi paginile 45–46).

Echipați cu un aparat EEG, psihologul american Nathaniel Kleitman și studentul lui, Eugene Aserinsky, au făcut, în anii 1950, pași importanți în domeniul cercetării somnului. Urmărind felul în care dorm bebelușii, ei au observat că, pentru perioade scurte, ochii acestora se mișcau rapid în spatele pleoapelor

închise – iar fiecare mișcare rapidă a ochilor corespundea anumitor ritmuri cerebrale înregistrate de electroencefalograme. Astfel, a fost descoperit somnul REM<sup>1</sup>, urmând, la scurt timp, alte experimente și interpretări ale EEG prin care s-a demonstrat că mai existau alte patru stadii distincte ale somnului (vezi paginile 47–50). Chiar și mai important, oamenii de știință și-au dat seama că în timpul somnului creierul nu este nici pasiv, nici inactiv, așa cum fusese considerat timp de sute de ani – ci alege să doarmă, ca etapă necesară a unei sănătăți înfloritoare. Și, astfel, au fost făcuți primii pași pozitivi înspre o știință a somnului – abia acum șaiszeci de ani.

Rapid Eye Movement se traduce prin Mișcarea Rapidă a Ochilor; terminologia medicală românească folosește cu predilecție formula somn REM, deși uneori veți întâlni și abrevierea MRO. (n.tr.)

## Ce este somnul?

Somnul este mult mai mult decât simpla odihnă. Toți dormim și cunoaștem, din experiență proprie, cât de mult pot varia structura, profunzimea și intensitatea somnului, precum și capacitatea lui de a ne revigora. Dar, cum am putea începe să definim o stare atât de complexă?

Putem începe prin a ne folosi puterea de observație pentru a descrie trăsăturile distinctive ale somnului. Să încercăm să urmărim o persoană când doarme. Probabil stă alungită, nemișcată, într-un mediu liniștit și confortabil. Ar trebui să respire regulat, nezgomotos, întorcându-se uneori de pe o parte pe cealaltă sau făcând, poate, câte o mișcare scurtă, bruscă. Îi putem zări ochii mișcându-se sub pleoapele închise, semn că visează. Probabil că nu reacționează la ceea ce se întâmplă în jurul său – deși, dacă îi vorbim, e posibil să ne răspundă incoerent. Dacă o expunem unui stimul suficient de puternic, precum plânsul copilului său ori soneria ceasului deșteptător, se va trezi imediat, dar vor mai trece câteva momente până când să devină complet alertă.

Având în minte aceste lucruri, să privim apoi felul în care au încercat să definească somnul oamenii de știință, ținând cont, în paralel, de observațiile noastre, acolo unde se poate. De exemplu, unii cercetători opun somnului starea de veghe, descriindu-le pe amândouă ca fețe opuse ale aceleiași monede. Dacă starea de veghe este acea perioadă în care suntem conștienți – pentru a face, conform voinței noastre, lucruri precum să mâncăm, să bem, să gândim, să muncim – somnul este opusul. Cu excepția unor mișcări minore, inconștiente, cum ar fi scărpinatul, în starea de somn suntem, în general, inactivi din punct de vedere fizic. Anumite mecanisme ale creierului reduc informațiile care vin dinspre simțuri, în timp ce alte semnale trimise de creier relaxează sau paralizează chiar o bună parte dintre mușchii corpului. Și, cu toate că, în timp ce dormim suntem activi din punct de vedere mental – gândim, vedem imagini în vise – procesele cerebrale sunt lipsite de structura și de logica pe care le au când ne aflăm în stare de veghe.

O ultimă metodă pentru a defini somnul presupune fragmentarea acestei stări în ciclurile sale fiziologice. În medie, avem parte de șase până la nouă ore de somn pe noapte, iar, în acest timp, trecem prin patru sau cinci cicluri separate, fiecare

durând aproximativ 90 de minute. Între fiecare din aceste cicluri se strecoară câte o scurtă perioadă de trezie, pe care nu ne-o mai amintim. Pentru a complica și mai tare lucrurile, fiecare ciclu de somn are cinci stadii (elaborate de Dement, alt student al lui Kleitman): somnolență, somn superficial, două stadii de somn profund, apoi somnul REM. Somnul unui adult sănătos include în jur de 25 la sută somn profund, 50 la sută somn superficial și 25 la sută REM.

## De ce dormim?

Dacă somnul nu ne-ar oferi un beneficiu clar, fizic și mental, evoluția, cea care judecă, în numele naturii, eficiența a tot ce este viu, nu ne-ar impune să petrecem aproximativ o treime din viață dormind. Înainte de a porni pe calea îmbunătățirii somnului, ar fi instructiv să știm de ce dormim.

Știm deja că o mare parte din stimularea senzorială se oprește în timpul somnului, iar mușchii ne sunt pe deplin relaxați – unii dintre ei chiar paralizați temporar. Am putea, deci, spune că dormim pentru a ne forța să ne odihnim, însă, dacă am interpreta somnul doar ca pe un mijloc de conservare a energiei, am greși. În timpul somnului nu economisim o cantitate remarcabilă de energie: o persoană care cântărește aproximativ 91 de kilograme arde, în timp ce doarme, 80 de calorii pe oră. Dacă aceeași persoană ar sta liniștită, fără să doarmă, ar consuma 95 de calorii pe oră – astfel că economia de energie realizată în opt ore de somn (prin comparație cu opt ore de odihnă în stare de veghe) este aproximativ echivalentă cu numărul de calorii dintr-un pahar cu lapte degresat!

La fel, unii oameni de știință au afirmat că somnul profund are o importanță fundamentală în repararea uzurii zilnice a corpului, iar somnul cu vise reface eficiența creierului. Este de înțeles cum s-ar putea ajunge la o astfel de concluzie, care nu face decât să extindă o idee deja cunoscută, și anume că animalele cu metabolism mai rapid dorm mai mult decât cele cu metabolism mai lent. Cu alte cuvinte, dormim pentru a forța corpul și mintea să se oprească și să se refacă – preîntâmpinând astfel epuizarea. Însă, din ce în ce mai multe dovezi sugerează că, în timpul somnului profund, organismul nostru nu se reface mai mult decât în timpul somnului superficial, ori al odihnei în stare de veghe, iar, în timp ce visăm, cea mai mare parte a creierului este la fel de activă ca și atunci când suntem treji. Mai mult chiar, un număr mare de psihologi consideră că activitatea creierului din timpul somnului – în perioadele de somn cu vise – este esențială pentru a avea o stare bună, mentală și emoțională (vezi paginile 170–175).

Așadar, cu noi cum rămâne? Nu știm cu certitudine când a evoluat somnul, de ce a evoluat și nici dacă a evoluat pentru a avea una sau mai multe funcții. Putem avea, însă, certitudinea unui singur lucru: somnul este esențial pentru supraviețuire – bacteriile, plantele, animalele și oamenii trec toți și toate prin



perioade de somn și, dacă acesta nu ar fi fost esențial, evoluția l-ar fi înlăturat acum multe mii de ani din viața acestor organisme vii.

## **Când natura doarme**

Până acum, am aflat că somnul este dificil de definit, iar motivele pentru care dormim le scapă chiar și experților. A venit, poate, momentul să facem un pas înapoi și să căutăm alte chei pentru înțelegerea somnului, care ar putea constitui un punct de pornire în îmbunătățirea lui.

Evident, primul pas ar fi să examinăm ceea ce vedem în jurul nostru – începând cu natura. Ce-ar fi dacă am reflecta, să spunem, la ciclul zilnic al unei margarete? În zori, floarea își desface petalele, apoi și le strânge odată cu apusul soarelui. Hrana sa (pe care o obține printr-un proces numit fotosinteză, care transformă razele soarelui în oxigen și zaharuri, „hrană“ pentru plantă) este influențată de schimbările fiecărei zile, de la lumină la întuneric. Am putea spune, astfel, că margareta (la fel ca alte mii de flori și de plante, desigur) „lucrează“ în timpul zilei (realizând fotosinteza) și „se odihnește“ în timpul nopții – după un tipar care ne este foarte cunoscut. Făcând comparație directă cu comportamentul uman și cu ciclurile naturale ale vieții omului (vezi paginile 37–38) putem trage concluzia că tranziția ciclică a Pământului de la lumină la întuneric are o importanță fundamentală pentru calitatea somnului nostru.

## **Să învățăm de la cele mai mici ființe**

Irene Tobler, cercetătoare elvețiană din domeniul somnului, și-a petrecut întreaga carieră pentru a afla dacă animalele dorm și cum le este controlat somnul. Printre descoperirile ei cele mai neobișnuite se află aceea că atât gândacii de bucătărie, cât și carașii aurii dorm. Dar cum ne putem da seama de asta? Iată cum a făcut Tobler: i-a ținut în mișcare pe gândaci și pe carașii aurii suficient de mult pentru ca aceștia să piardă o perioadă de somn din cele obișnuite pentru ciclul lor de somn – iar, apoi, (când, în sfârșit, i-a lăsat în pace!) a observat ce s-a întâmplat. După ce au fost privați de somn, gândacii de bucătărie și carașii aurii au rămas nemișcați o perioadă mai lungă de timp decât cea obișnuită – ceea ce sugerează că privarea de somn le-a indus o nevoie crescută de odihnă. Descoperirile făcute

de Tobler au jucat un rol important în a-i conduce pe cercetătorii din domeniul somnului la concluzia că toate animalele dorm – nu doar mamiferele.

Dincolo de viața plantelor, oamenilor de știință li s-a părut folositor să studieze comportamentele legate de somn ale animalelor. Mulți experți cred că una din explicațiile somnului stă în faptul că diferite tipuri de mamifere au durate diferite de somn. Astfel, liliacul brun este activ numai patru ore pe zi. În mod similar, oposumul nord-american reușește să doarmă zilnic cam optsprezece ore. La celălalt pol se află animalele rumegătoare, precum vacile și caii, care își petrec cea mai mare parte din timpul de veghe în stare de somnolență, poate astfel explicându-se de ce dorm numai trei sau patru ore dintr-un interval de douăzeci și patru. Între specii, tiparele diferite de somn depind în mare măsură de diete și de rata metabolismului. Animalele ne învață, de asemenea, că somnul presupune mereu poziții specifice – atunci când se odihnesc, chiar și crustaceele adoptă anumite poziții ale corpului și prezintă schimbări la nivelul mișcărilor musculare.

Analizând universul natural, putem reține trei influențe esențiale asupra somnului uman: ciclul natural al luminii și al întunericului, metabolismul și pozițiile specifice somnului – care, în cazul oamenilor, includ și ambianța, nu numai poziția în care dormim.

## **Momentul pentru somn**

Una din întrebările care apar cel mai frecvent în legătură cu somnul este: Care este cantitatea „normală” de somn? Măcar de-ar fi atât de simplu! Înainte de a începe să ne îmbunătățim somnul, este nevoie să înțelegem un alt principiu fundamental de funcționare a acestuia: cantitatea de care avem nevoie variază de la persoană la alta. Durata somnului depinde, pe de o parte, de modul în care am fost crescuți și, pe de altă parte, de constituția noastră. Mai mult, această întrebare la care nu se poate răspunde nu ține cont de alt factor important: nu ar trebui să întrebăm doar „De cât somn avem nevoie?”, ci și „Când e momentul pentru somn?”

În multe regiuni tropicale sau mediteraneene, siesta – un somn scurt de după-amiază, în partea cea mai toridă a zilei – este o normă. Unii ar putea să o considere un lux sau ar putea crede că persoanele care își fac siesta beneficiază de somn „în plus”. De fapt, situațiile tind să se echilibreze, iar în culturile în care siesta este la ordinea zilei, oamenii stau treji până mai târziu în noapte, decât în țările unde siesta lipsește. În ansamblu, persoanele care au parte de siestă petrec în jur de opt ore dormind (la fel ca majoritatea dintre noi ceilalți), somnul lor fiind împărțit în două părți inegale: prima, un somn scurt de două sau trei ore, iar a doua, pe o durată mai lungă, de cinci sau șase ore.

## **Cum evaluăm durata necesară de somn**

Nu există nici o regulă cu privire la cantitatea de somn de care avem nevoie – trebuie doar să ne ascultăm cu atenție corpul. Societatea în care trăim tinde să ne dirijeze spre un somn de tip „monofazic” – cu o singură perioadă de somn la 24 de ore, de obicei, în timpul nopții. Nu vă îngrijorați dacă vi se pare scurtă perioada pe care o petreceți dormind (de pildă, cam patru sau cinci ore) – unii dintre noi suntem, pur și simplu, construiți în așa fel încât avem nevoie de numai câteva ore de somn. La fel, deși sunt rare situațiile în care o persoană doarme mai mult de nouă ore, nu este nevoie să vă faceți griji inutile decât dacă ajung să

fie afectați factorii sociali (precum locul de muncă ori școala). Dacă puteți răspunde afirmativ la următoarele întrebări, probabil că vă odihniți suficient:

- Adormiți repede (în mai puțin de 20 de minute)?
- Aveți parte de un somn neîntrerupt, nu vă treziți în timpul nopții?
- Vă treziți dimineața alert și bine dispus?

Dacă recurgem la istorie, populația Navajo<sup>2</sup> credea că „un om care se culcă în timpul zilei e un om leneș“, însă e posibil ca toate tiparele de somn din Occident să fi fost mai fragmentate înainte ca ziua de muncă să fie de opt ore, de la nouă la cinci. Unele cercetări au demonstrat că somnul omului din Evul Mediu era împărțit adesea în trei părți distincte: o siestă, după-amiaza, un pui de somn la începutul serii, iar apoi o perioadă mai lungă de somn până în zorii zilei următoare.

Să fie acest tipar din perioade mai scurte de somn mai bun pentru noi decât un singur interval, lung și haotic? Cea mai mare parte a studiilor sugerează că nu suntem concepuți fizic pentru a dormi într-un singur interval de timp, iar un somn scurt pe parcursul zilei, completat de o perioadă mai lungă de somn noaptea sunt exact modul gândit de natură pentru somnul nostru. Somnul „polifazic“ (atunci când dormim de mai multe ori în decurs de 24 de ore) este tiparul cel mai des întâlnit în lumea animalelor, lăsând mult în urmă somnul „monofazic“ (format dintr-o singură perioadă).

Amerindieni din sud-vestul Statelor Unite ale Americii (n.red.)

## Somnul, la toate vârstele

De-a lungul vieții, tiparele de somn variază. În general, pe măsură ce îmbătrânim, tindem să avem nevoie să dormim din ce în ce mai puțin. Pentru a putea face o distincție clară între declinul natural al duratei somnului și problemele asociate acestuia, este util să știm cum, când și de ce somnul nostru este supus schimbărilor.

După naștere, dormim până la 18 ore pe zi în total, în perioade scurte, intercalate cu perioade de veghe, dedicate, de obicei, hrănirii. Pe la vârsta de trei sau patru ani, ajungem la un total de aproximativ 12 ore de somn. Pentru că suntem într-o etapă de creștere rapidă, avem nevoie, mai ales, de somnul „profund“ (care nu este doar un termen colocvial, ci chiar un stadiu al somnului, recunoscut de știință; vezi paginile 53–55) de care avem parte cu precădere în prima jumătate a nopții.

Am putea crede că, la pubertate, odihna ne este perturbată de schimbările biologice pe care le resimțim. Însă felul în care dormim se modifică foarte puțin între 12 și 18 ani (inclusiv stadiile prin care trecem – de la somn superficial la profund, la somnul cu vise și așa mai departe). Ceea ce se schimbă este felul în care ne conștientizăm statutul social și sexual. Se crede că această conștiință de sine ne perturbă somnul pentru că pătrunde pe nepoftite în visele noastre, făcându-le neplăcute, anxioase ori erotice. Somnul adolescenților este influențat și de constrângerile exercitate de colegi, apropiați, de școală – mai ales în timpul săptămânii – care îi privează de somn în nopțile din perioada școlii, somn pe care îl vom recupera la sfârșit de săptămână!

Odată ajunși la maturitate, între 18 și 30 de ani, somnul suferă noi constrângeri, pe măsură ce stilul nostru de viață se schimbă. Deși felul în care dormim este deja stabilizat și, de obicei, ne odihnim suficient, somnul este supus influențelor negative dinspre toate modificările care au loc în viața noastră – presiunile unui nou regim de muncă, noi responsabilități financiare, consum mai mare de alcool, faptul că mai împărțim patul cu cineva (poate chiar cu cineva care sforăie), apariția unui copil și așa mai departe. Și, pe măsură ce înaintăm în vârstă, calitatea somnului continuă să se înrăutățească – tindem să facem mai puține exerciții fizice și câștigăm în greutate, statisticile arată că ajungem să consumăm

mai mult alcool, iar anii de temeri înmagazinate în corpul și mintea noastră încep să ne marcheze visele. La bătrânețe, somnul ajunge să fie mai ales superficial, punctat de întreruperi mai frecvente. Nu e, deci, de mirare că spre vârsta de 70 de ani avem tendința să ațipim în timpul zilei!

Privind în ansamblu, rămâne neclar câte dintre schimbările la nivelul duratei somnului sunt ireversibile. Chiar dacă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, avem parte inevitabil de mai puțin somn profund, asta nu trebuie să însemne că somnul nostru e mai puțin odihnitor. Indiferent de vârstă, trebuie să încercăm mereu să ne îmbunătățim somnul, pentru a ne putea bucura pe deplin de toate momentele de veghe.

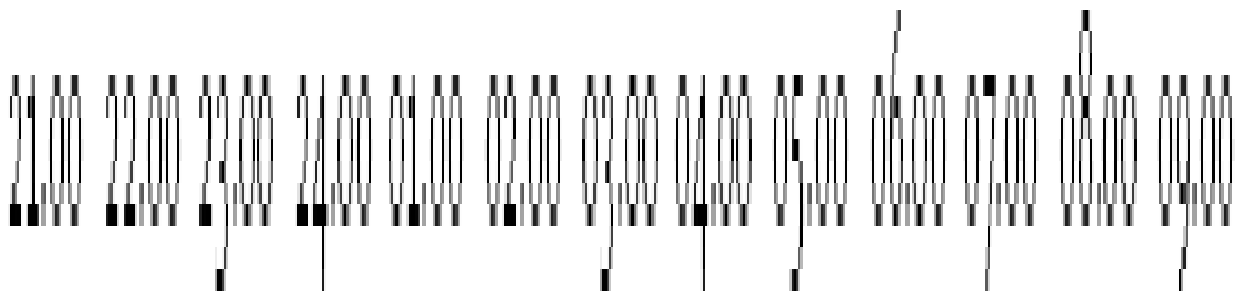
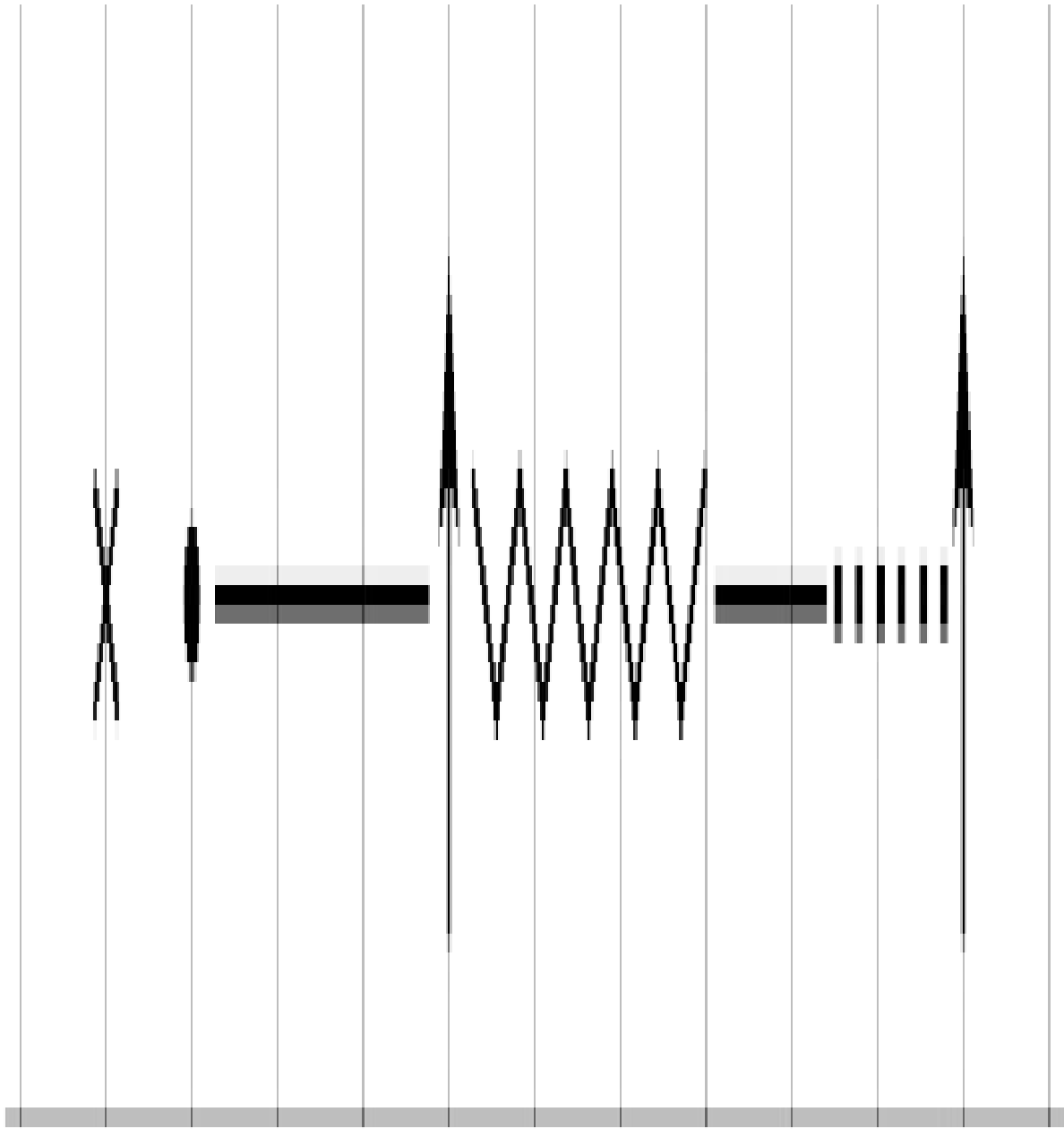
## Un jurnal al somnului

Îmbunătățirile pe care le aducem calității somnului sunt, de obicei, graduale, iar schimbările, lente și zilnice, pot trece neobservate. De ce nu ați ține, atunci, un jurnal al somnului? Ar putea fi extrem de util, ceva care să vă ajute să evaluați ce se petrece cu somnul vostru înainte, în timpul și după ce începeți să veniți de hac problemelor pe care le aveți cu el.

Pentru a vă ajuta, am conceput un „Tabel al somnului” care să înregistreze tot ceea ce se desfășoară pe durata unei nopți (veți găsi în continuare un exemplu deja completat), timp de 12 ore, între 9 seara și 9 dimineața. Seara, notați tot ceea ce faceți, ce mâncați și beți între ora 9 și momentul în care încercați să adormiți. Marcați cu un „X” momentul în care începeți să încercați să adormiți. A doua zi, de dimineață, gândiți-vă în ce moment ați adormit, de fapt, și marcați-l și pe acela cu un punct. Dacă v-ați trezit și v-ați ridicat din pat în timpul nopții, marcați și acel moment cu o săgeată cu vârful în sus și notați ce ați făcut atunci (poate ați băut un pahar cu apă ori ați mers la baie). În tabel, desenați o linie în zigzag în dreptul orelor în care considerați că ați dormit prost. Desenați o linie dreaptă pentru a marca perioadele în care ați avut parte de un somn liniștit. Indicați printr-o linie întreruptă intervalul matinal în care ați fost semiconștienți, apoi marcați printr-o altă săgeată cu vârful îndreptat în sus momentul în care v-ați trezit. Exercițiul de la pagina următoare vă arată cum să vă monitorizați somnul de-a lungul unei perioade de 14 zile, folosind și acest tabel.

**Tabelul somnului:**





# ***Cum să vă înregistrați reacțiile din timpul somnului***

## **Exercițiul unu**

Urmați pașii acestui exercițiu timp de 14 zile consecutive, fără a încerca să vă ameliorați somnul. Două săptămâni ar trebui să reprezinte suficient timp pentru formarea unei viziuni de ansamblu cu privire la modul în care vi se schimbă somnul în funcție de schimbările care apar în stilul vostru de viață – o seară petrecută în oraș cu prietenii, o zi stresantă la muncă, zile libere, probleme cu partenerul sau partenera voastră și așa mai departe. Odată formată această viziune de ansamblu, încercați, timp de o lună, câteva dintre tehnicile de ameliorare din cartea de față, apoi repetați experimentul.

*1. Pregătiți-vă jurnalul. Începeți cu o pagină albă și notați pe ea șablonul de la care porniți. Scrieți „Ziua“, apoi lăsați câteva rânduri libere, pentru a putea nota evenimentele zilei respective. Dedesubt desenați Tabelul Somnului. Lăsați spațiu pentru eventualele însemnări, apoi scrieți, pe un singur rând, numere de la 1 la 10. Sub acestea, treceți că 1 înseamnă „foarte somnoros“, iar 10 înseamnă „foarte alert“. Copiați acest șablon de 14 ori, marcând în partea de sus a fiecărei pagini data calendaristică și ziua săptămânii pentru fiecare dintre cele 14 zile ale experimentului vostru.*

*2. În fiecare seară, începeți prin a completa partea din jurnal dedicată zilei respective, apoi completați Tabelul Somnului. În dimineața următoare, imediat cum vă treziți, încercuiți un număr între 1 și 10 pentru a indica cât de somnoros/alert v-ați simțit atunci când v-ați trezit.*

*3. La finalul celor două săptămâni, ce anume ați aflat despre felul în care*

*calitatea somnului vostru reflectă întâmplările de zi cu zi? Care sunt măsurile pe care le puteți lua pentru a neutraliza efectele zilei asupra odihnei din timpul nopții?*

## Tipare ale somnului

Faptul că somnul este compus din faze în care visăm și faze în care nu visăm a fost cunoscut din cele mai vechi timpuri. După ce s-a descoperit că activitatea electrică a creierului poate fi utilizată pentru a identifica cinci stadii ale somnului, în ultimii 40 de ani, au apărut arii noi de cercetare în domeniul științei somnului. Nivelul crescut de înțelegere a fenomenului ne-a făcut să constatăm, printre altele, că ceasul biologic al creierului are o profundă influență asupra manierei în care dormim și, în special, asupra cantității de timp pe care o petrecem dormind. Mai mult, acum se știe că creierul posedă centri speciali de control care comandă oprirea și pornirea stării de somn și de veghe.

În capitolul de față, vom analiza somnul prin prisma unei înțelepciuni relativ noi, vom înțelege în profunzime maniera în care dormim și vom învăța cum am putea să ne ameliorăm somnul cu ajutorul acestei cunoașteri. Vom încheia cu o autoevaluare: numai după ce vom ajunge să supunem analizei calitatea somnului nostru, stilul și mediul nostru de viață, abia atunci putem trece la îmbunătățirea lui.

## Somn pentru toate anotimpurile

Poate să vi se pară evident, dar corpul nostru funcționează în cicluri. Știm asta din experiență – de exemplu, pentru că ne trezim de dimineață și mergem la culcare noaptea, într-un perpetuu ritm al acțiunii și al inacțiunii. Suntem sensibili, însă, și la alte tipare ciclice din exteriorul nostru – în special la ciclul anotimpurilor și la cel zilnic al soarelui. Pentru a ne regla tiparele de somn este nevoie să înțelegem felul în care aceste cicluri externe nouă ne afectează însăși tendința de a dormi. Să începem prin a vedea ce impact au anotimpurile asupra noastră.

Ciclul anotimpurilor este un ritm infradian (un ciclu care durează mai mult de 24 de ore). El le afectează cel mai mult pe animalele care hibernează: odată cu venirea iernii, acestea intră într-o perioadă prelungită de somnolență, care le ajută să supraviețuiască frigului. Deși nu hibernăm, suntem și noi afectați de ciclul anotimpurilor. În timpul nopții producem melatonină, hormonul somnului, secretat de glanda pineală a creierului din pricina lipsei de lumină. Astfel, pe măsură ce vine iarna și crește numărul orelor de întuneric, producem tot mai multă melatonină care semnalează corpului nostru schimbarea anotimpurilor. Ca rezultat, în timpul iernii, suntem înclinați în mod natural să dormim perioade mai lungi (iar, în timpul verii, perioade mai scurte), iar unii cercetători consideră că acest fapt ar putea să explice și de ce ne este mai greu, multora dintre noi, să ne ridicăm din pat în diminețile de iarnă.

Dacă avem dificultăți cu somnul, oare am putea rezolva problema mărindu-ne, în mod artificial, nivelul melatoninei? În anumite țări, acest hormon este disponibil sub formă de suplimente. În SUA, melatonina este singurul hormon care nu se află sub controlul Autorității pentru Supravegherea Alimentelor și a Medicamentelor (US Food and Drug Administration); deoarece are proprietăți antioxidante și, potențial, de prelungire a vieții, este administrat la scară largă ca supliment alimentar. Însă el este un hormon de reglare puternic și, chiar dacă are efecte asupra ceasului biologic, încă nu există vreo certitudine dacă ne poate îmbunătăți cu adevărat somnul. Oricum ar fi, este evident că melatonina nu ar trebui luată fără un sfat adecvat din partea unui profesionist.

Ar putea fi util să fiți mai atenți la efectele pe care le pot avea anotimpurile

asupra corpului vostru. Încercați să intrați în armonie cu ciclul acestora – urmăriți, de exemplu, atât felul în care frunzele își schimbă culorile, toamna, cât și multitudinea celorlalte mici schimbări. Acceptați faptul că în timpul iernii v-ați putea simți mai somnoroși decât de obicei, și, într-o măsură realistă, lăsați corpul să vă dicteze maniera în care dormiți. Aceasta nu înseamnă că veți dormi prea mult pe toată perioada iernii – ceasul biologic reglează, în parte, momentul trezirii din somn. Despre el, dar și despre alte cicluri care vă afectează somnul, veți afla explicații în paginile următoare.

## Ceasul intern al corpului

Pentru a ști unde ne situăm pe parcursul ciclului zilnic al soarelui, avem un instrument interior de măsurare a timpului, cunoscut sub numele de „ceas biologic“. În termeni neurologici simpli, acesta constă dintr-un mic grup de celule nervoase, localizate în adâncul creierului, lângă unele dintre ariile principale care controlează somnul și starea de veghe. Celulele nervoase care alcătuiesc ceasul biologic sunt situate și în apropierea nervilor optici, având rolul de a procesa informațiile despre schimbările de nivel ale luminii, așa cum sunt ele percepute cu ajutorul ochilor.

Experimentele au demonstrat că acest ceas biologic funcționează conform propriului ciclu de aproximativ 24 de ore (ceva mai mult, în cazul unor persoane, ori mai puțin, în cazul altora), iar mediul înconjurător – în special schimbările de temperatură și fluctuațiile de lumină – are rolul de a regla ceasul, astfel încât să mergem cu toții la culcare și să ne trezim după aproape același program, cu câteva ore în plus sau în minus. Cu alte cuvinte, mediul din jurul nostru este cel care stabilește anumite ore, însă ceasul este programat dinainte, în așa fel încât vom avea un ciclu de aproximativ 24 de ore chiar dacă soarele nu ar apune niciodată, iar temperatura ar rămâne la un nivel constat. Orice ciclu de 24 de ore este cunoscut sub numele de ritm circadian.

## Sunteți bufnițe sau ciocârlii?

Dacă vă gândiți la predispozițiile voastre, probabil că puteți ghici ce sunteți – bufnițe sau ciocârlii – însă, pentru a vă confirma analiza, ați putea să vă puneți următoarele întrebări:

- Vă treziți alerti și binedispuși, cel târziu la 6 dimineața?

- Adormiți repede dacă vă culcați la 9 seara?
- Vi se pare dificil să rămâneți treji până la miezul nopții?

Dacă ați răspuns afirmativ la toate cele trei întrebări, sunteți ciocârlii.

- Aveți nevoie să dormiți până la 11 dimineața pentru a vă simți alerti și bine-dispuși?
- Vă este greu să adormiți înainte de miezul nopții?
- Adormiți repede dacă vă culcați la 1 dimineața?

Dacă ați răspuns afirmativ la toate cele trei întrebări, sunteți bufnițe.

Dar ce înseamnă toate acestea pentru ameliorarea somnului? Este vital să stabilim cum anume funcționează ceasul nostru biologic, dacă merge puțin mai lent sau puțin mai rapid față de ciclul soarelui – adică față de ziua de 24 de ore. Persoanele care se culcă târziu și, din acest motiv, dorm mai mult dimineața, au un ceas biologic care funcționează într-un ritm ceva mai lent decât al zilei de 24 de ore – acestora li se spune adesea bufnițe. În schimb, ceasul biologic al persoanelor care se culcă devreme, dar se și trezesc devreme funcționează într-un ritm ceva mai rapid – acestea ar putea fi numite ciocârlii. Cu ajutorul exercițiului din chenarul de mai jos puteți afla dacă sunteți bufnițe ori ciocârlii – fapt de care ar trebui să țineți cont atunci când veți încerca să vă îmbunătățiți somnul. De exemplu, dacă sunteți bufnițe și vă hotărâți să mergeți la culcare cu o oră mai devreme decât de obicei, probabil vă veți da seama că acea oră o veți petrece treji, îngrijorându-vă că nu puteți dormi. În mod ideal, ar fi mai productiv să luați măsuri pentru a vă îmbunătăți calitatea somnului, lăsând ceasului vostru biologic rolul de a dicta cantitatea de somn.



## **Să înțelegem centrul de control al somnului**

Secolul XX a cunoscut progrese importante în înțelegerea felului în care funcționează creierul uman. În timpul Primului Război Mondial, a avut loc o epidemie globală de encefalită letargică, cunoscută sub numele de „boala somnului”. Această boală, care a ucis în jur de un milion de persoane, afecta profund modul de a dormi al celor aflați în suferință, provocându-le letargie totală (iar, la final, moartea). Însă, în plină tragedie umană, a fost făcută o mare descoperire științifică: neurologii au constatat că în creier există „centri” speciali pentru a controla somnul, care contrabalansează în parte activitatea unor centri echivalenți care mențin starea de veghe.

Din punct de vedere fiziologic, centrul care ne controlează somnul și starea de veghe sunt localizați adânc în creier, ceea ce indică faptul că funcțiile lor, deși de importanță vitală, sunt foarte primitive. Există trei sau patru astfel de zone însărcinate cu somnul și cam de două ori mai multe pentru starea de veghe, ele asigurându-se că, dacă o parte a creierului este afectată, sunt suficiente alte zone care să preia activitatea ei. Unii dintre centrul somnului se află lângă zonele responsabile cu controlul altor funcții importante, dar elementare, precum reglarea temperaturii corpului, metabolismul, apetitul – toate, lucruri care au un impact asupra capacității noastre de a dormi bine.

## **Conștiință și stare de veghe**

Pentru a înțelege pe deplin felul în care funcționează somnul trebuie să începem prin a face distincția între conștiință și starea de veghe. Filosoful francez René Descartes (1596–1650) este faimos pentru expresia „gândesc, deci exist”, prin care a descris conștiința: suntem ființe conștiente, deoarece suntem conștienți de noi înșine și de mediul care ne înconjoară. Dar ce se întâmplă atunci când dormim? Conștiința nu dispare, știm asta pentru că visăm (chiar dacă nu ne aducem aminte visele) – ceea ce poate fi catalogat drept somn „gânditor”. Iar starea de veghe este acea parte „deplină” a conștiinței, în care avem controlul

total asupra acțiunilor noastre și o percepție clară asupra lumii înconjurătoare.

Dacă o persoană are toți centrii somnului activi, iar toate ariile de control ale stării de veghe sunt inactive, ea va dormi bine. Dacă, în schimb, acea persoană este deranjată – are parte de un pat incomod, de exemplu, sau îi este prea cald, simte durere ori aude deodată un zgomot – centrii stării de veghe vor fi alertați și, la rândul lor, vor activa și alte părți ale creierului pentru a determina dacă stimulul respectiv justifică acțiuni suplimentare. Iar, dacă perturbarea este considerată ca fiind importantă – de pildă, sunetul este scos de un bebeluș care plânge ori miroase a fum din pricina unui incendiu – sunt reactivate și mai multe părți ale creierului, aducând persoana care dormea tot mai aproape de trezire. Dacă perturbarea este considerată nesemnificativă, cea mai mare parte a creierului va rămâne adormit și nu vom ajunge în stare conștientă de veghe. Și, chiar dacă ne trezim pentru scurt timp, probabil nu ne vom aminti acest lucru, deoarece nu a fost activată o porțiune din creier suficientă pentru o revenire la conștiința deplină. Indiferent dacă ne-am trezi atunci sau nu, a doua zi de dimineață vom simți probabil că nu am avut un somn odihnitor. Învățămintele pe care le tragem din aceasta sunt că mediul și ambianța contribuie în mod esențial la calitatea somnului nostru și constituie un factor-cheie pentru ameliorarea somnului.

# Ritmuri ale somnului

Înainte de a începe să studiem fiziologia unică a ciclului somnului uman, avem nevoie de cunoștințe de bază cu privire la felul în care se comportă creierul nostru atunci când intrăm în diferitele stadii ale somnului.

Primele electroencefalograme (EEG) ale creierului uman, cu care Hans Berger a înregistrat, în 1924, activitatea electrică la nivelul scalpului, au dus la o evoluție importantă a științei somnului. EEG-urile au revelat că somnul nu este o stare unidimensională, ci un proces dinamic, în cadrul căruia creierul continuă să răspundă atât mediului înconjurător, cât și funcțiilor interne ale corpului, controlând, în același timp, somnul.

Ca să pricepem mai bine ce se întâmplă în creierul nostru atunci când dormim, trebuie să luăm în considerare variațiile activităților electrice ale creierului în diferite momente ale zilei și ale nopții. Când suntem complet treji, activitatea creierului nostru este caracterizată de unde cerebrale de frecvență înaltă și voltaj scăzut, numite unde beta. Frecvența acestor unde variază în funcție de îndeletnicirile noastre și în funcție de cantitatea de stres resimțit: cu cât o anumită activitate este mai solicitantă, cu cât stresul este mai acut, cu atât frecvența undelor beta este mai înaltă. Ele încetinesc treptat, spre finalul zilei, pe măsură ce obosim tot mai mult. Când ajungem, în sfârșit, să închidem ochii și să ne relaxăm, undele beta se transformă în unde alfa, mai lente, cu voltaj relativ mai scăzut. Acestea din urmă au fost descoperite de Hans Berger. Apoi, când ne cuprinde somnolența, undele alfa încep să alterneze cu alte unde, încă și mai lente, numite unde teta. Somnolența este o stare de tranziție între somn și starea de veghe. În această perioadă putem reveni cu ușurință la starea de veghe, dar tot acum putem avea anumite halucinații aidoma cu realitatea, numite vise hipnagogice (vezi paginile 65–66). Însă, dacă avem parte de un somn sănătos, petrecem puțin timp în stadiul 1 al somnului – perioada de tranziție între veghe și somn – ajungând rapid să producem serii scurte și rapide de unde (observate prin intermediul EEG) numite fusuri de somn (deoarece seamănă cu fusurile folosite pentru torsul manual). Acestea anunță intrarea în prima stare de somn adevărat – stagiul 2, în care devenim complet inconștienți de lumea înconjurătoare. Fusurile de somn se transformă repede în unde delta, ample și lente, care caracterizează atât stadiul 3 cât și stadiul 4 al somnului. Aceste stadii sunt nivelurile cele mai

profunde ale somnului.

Există și un al cincilea stadiu: cel descoperit în 1952 de Nathaniel Kleitman și asistentul său, Eugene Aserinsky, și denumit REM (vezi paginile 56–58). De obicei, acest stadiu al somnului este văzut ca fiind distinct de celelalte patru stadii, deoarece, în timpul său, creierul este foarte activ, iar undele cerebrale înregistrate pe electroencefalogramă seamănă cu acelea înregistrate în stare de veghe. Când dormim, de obicei, progresăm de la stadiul 1 până la stadiul 4, apoi revenim la stadiul 2 și abia apoi intrăm în prima perioadă de somn REM. Natura acestui ciclu al somnului este explicată în detaliu în următoarele pagini.

## O călătorie în timp

Somnul nu este un fenomen liniar. Atunci când dormim nu avem parte de o progresie continuă prin stadiile somnului, de la cele superficiale (stadiile 1 și 2) la cele profunde (stadiile 3 și 4), apoi la somnul REM. Mai degrabă efectuăm niște călătorii, înainte și înapoi, de până la cinci ori pe noapte, iar, uneori, zăbovim într-un loc mai mult sau mai puțin decât de obicei. Fiecare dintre aceste călătorii reprezintă un ciclu complet al somnului, care s-a constatat că durează, la un adult, aproximativ 90 de minute (la bebeluși, ciclul se încheie cam în 60 de minute).

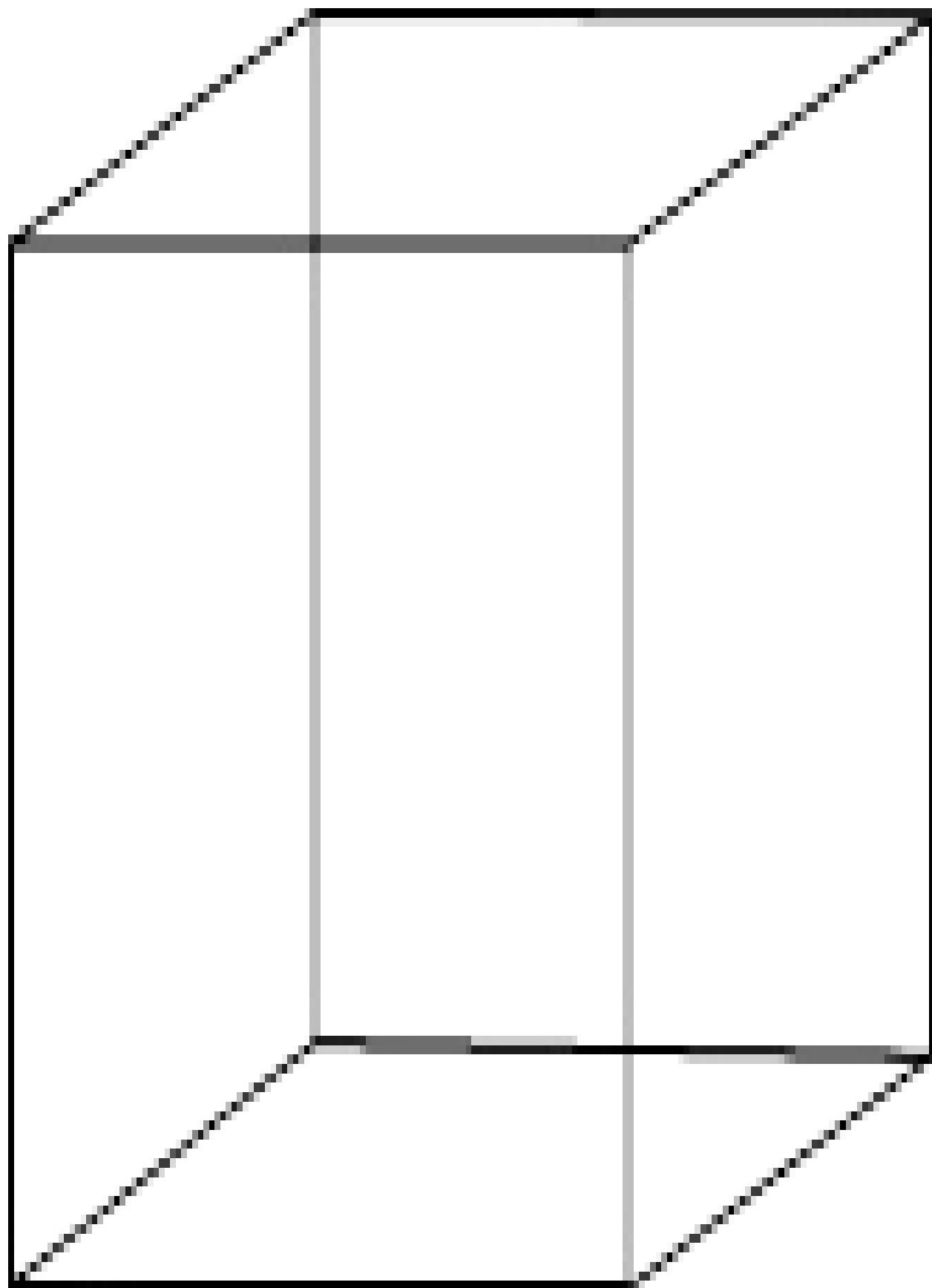
La persoanele care nu suferă de probleme de sănătate și nu iau medicamente, primele două cicluri ale somnului constau în mare parte din somn profund (stadiile 3 și 4), iar somnul REM durează cam între 5 și 10 minute în primul ciclu și 15 până la 20 de minute în al doilea. Pe măsură ce intrăm în al treilea ciclu, petrecem majoritatea celor 90 de minute în stare de somn superficial (stadiile 1 și 2), având parte și de mai mult somn REM decât în ciclurile precedente. Ciclurile patru și cinci sunt dominate de somnul REM, alternat cu somn superficial.

Dar cum ne poate ajuta tot ce am aflat despre ciclurile de somn să ne îmbunătățim somnul? Experimentele ne-au demonstrat ceva foarte interesant: ciclul de 90 de minute nu este specific doar somnului – apare și atunci când suntem treji. În urma cercetărilor s-a constatat că, în timpul stării de veghe, concentrarea noastră slăbește la fiecare 90 de minute, se schimbă nara prin care inspirăm mai mult aer (nărilor nu lucrează niciodată în mod egal!) și scade nivelul energiei. Dacă identificăm aceste puncte în cadrul ciclului de veghe al creierului și dacă ne ajustăm orele de culcare pentru a coincide cu ele, ne-am putea ameliora substanțial șansele de a adormi.

## ***Cum identificați ciclul de 90 de minute***

### **Exercițiul doi**

Cu ajutorul următorului experiment puteți descoperi ciclul propriu de 90 de minute din starea de veghe. Puteți, apoi, după ce ați reușit să stabiliți cu aproximație momentele în care sunteți cel mai mult și cel mai puțin alerți, să faceți schimbări în programul vostru zilnic. Când ciclul este în punctul de maxim, încercați să duceți la bun sfârșit acele activități care vă solicită cel mai mult concentrarea și căutați să vă culcați la punctul minim al ciclului, când e posibil să vă fie mai ușor să adormiți. (Deoarece experimentul necesită monitorizare de-a lungul unei zile întregi, ar fi mai convenabil să îl faceți la sfârșit de săptămână ori într-o zi în care nu sunteți la serviciu.)



*1. Folosiți imaginea de deasupra pentru a trasa cu atenție ori pentru a redesena cubul, obținând astfel o iluzie optică „portabilă“. Privit cu atenție o perioadă de timp, cubul va părea că își schimbă direcția spre care stă cu fața – uneori va părea că se îndreaptă în jos, spre sud-est, iar alteori va părea îndreptat în sus, către nord-vest.*

*2. Setați o alarmă să pornească din 15 în 15 minute, pe parcursul întregii zile. Ori de câte ori sună, priviți cubul. Cronometrați (dacă preferați puteți număra, pur și simplu) cât timp îi ia cubului să își schimbe direcția.*

*3. De fiecare dată după ce v-ați uitat la cub, notați-vă „timpul de comutare“. La fiecare 90 de minute rapiditatea cu care cubul schimbă direcția atinge un punct de maxim. Cu cât sunteți mai aproape de punctul de minim al ciclului, cu atât își va schimba cubul mai repede direcția.*



## Cum trecem pragul

Dacă suntem sănătoși, ar trebui să fim gata să adormim cu ușurință la începutul unui ciclu de 90 de minute. Cu toate că identificarea acestui ciclu poate fi utilă pentru ameliorarea felului în care dormim noaptea, capacitatea de a adormi este afectată și de alți factori, ceea ce complică procesul. Trebuie să ne bazăm pe faptul că, pentru a adormi cu ușurință, creierul nostru va opri centrii de control ai stării de veghe în același timp în care activează centrii somnului. Acest proces se realizează automat la persoanele care nu sunt stresate, nu au fost exagerat de active înainte să se culce și nu au probleme cu somnul. Dacă suntem sănătoși, atunci când intrăm în primul stadiu de somn (stadiul 1) mușchii ni se relaxează, iar ochii se rostogolesc în spatele orbitelor. Dar, dacă suntem stresați, de exemplu, centrii care controlează starea de veghe îi transmit creierului că mușchii noștri nu sunt în starea potrivită pentru somn și avem parte de un conflict între controlul stării de veghe și al somnului – conflict care se rezolvă numai atunci când începem să ne relaxăm.

Gândiți-vă: în ultima săptămână, cu câtă ușurință ați „picat” în fiecare noapte? Probabil că în unele nopți ați adormit aproape imediat, pe când în altele somnul a venit ceva mai greu. În primul caz, progresia a avut loc rapid de la starea de veghe la somnolență și apoi la somnul superficial. Însă, în momentele în care ați adormit cu dificultate, probabil că ați plutit dintr-un moment conștient în altul, iar pierderea finală a percepției – clipa în care treceți cu adevărat pragul către somn – a părut, probabil, că nu va mai veni niciodată. Mulți dintre noi își amintesc că au avut parte de viziuni ciudate, asemănătoare viselor, în astfel de momente, în care creierele noastre par că plutesc pe muchia conștiinței. Aceste imagini fragmentate se produc în interiorul unei stări cunoscute sub numele de hipnagogie și sunt caracteristice somnului din stadiul 1. Mai mult, aspectele halucinatorii ale acestei stări de somn pot fi atât de înspăimântătoare, încât se cunosc situații în care ele în sine au provocat insomnii. (Experiențe similare pot avea loc, deși mai rar, și atunci când suntem pe punctul de a ne trezi – acestea poartă numele de hipnopompie.) Cu toate că nu putem controla nici hipnagogia, nici hipnopompia, ne poate fi de ajutor să știm că ele sunt componente absolut obișnuite ale procesului de adormire, iar orice alte experiențe aparent întâmplătoare (precum imaginea unei persoane iubite care râde, faptul că ni se

pare că „auzim“ cum sună alarma ceasului deșteptător ori senzația de cădere) sunt doar rezultate ale imaginației noastre care ne joacă feste. Într-o notă mai romantică, am putea chiar să privim aceste viziuni ca pe niște ispite din lumea viselor, care ne invită la somn.

După ce reușim, în sfârșit, să adormim (și presupunând că dormim în medie opt ore pe noapte) petrecem aproximativ 50 la sută din acest timp în stare de somn superficial. Însă acesta este compus mai ales din somn de stadiu 2. Revenirile periodice la stadiul 1 sunt, de obicei, trecătoare și sunt caracterizate prin schimbări ale poziției de somn.

## **În adâncurile somnului**

Atunci când corpul și mintea sunt sănătoase – la fel și somnul –, trecerea de la stadiul 2 la stadiul 3 nu durează, de obicei, mai mult de 10 sau 15 minute din momentul în care încercăm să adormim. În mod obișnuit, petrecem apoi foarte puțin timp în stadiul 3 și, imediat ce undele creierului nostru încetinesc suficient pentru a include peste 50 la sută unde delta (unde cu voltaj înalt, oscilând într-un ritm de o undă pe secundă), atingem stadiul 4 al somnului – nivelul cel mai adânc dintre toate. Prima treime a somnului nostru este alcătuită mai ales din somn de stadiu 4, însă durata fiecărei perioade de somn profund se scurtează pe măsură ce trece noaptea.

Importanța somnului de stadiu 4 pentru starea noastră generală de bine este reflectată de faptul că are întâietate în fața celorlalte stadii. Experimentele au arătat că, dacă suntem privați de somn o noapte, de obicei, în noaptea următoare recuperăm aproape tot somnul profund pierdut (mai ales pe seama somnului superficial). Chiar și atunci când suntem nevoiți să nu dormim perioade mai lungi – de pildă, două nopți sau mai multe – somnul profund pierdut este practic recuperat în decursul următoarelor două sau mai multe nopți în care dormim.

La fel, dacă sunt comparate tiparele de somn ale celor care, prin constituția lor, dorm puțin (persoane care au parte de numai patru sau cinci ore de somn pe noapte, dar se simt foarte bine) cu ale celor care, tot potrivit constituției lor, dorm mai mult (cei care, pentru a se simți bine, au nevoie de nouă sau mai multe ore de somn), în aparență ambele tipuri de persoane petrec aproximativ aceeași perioadă de timp în stare de somn profund: în jur de două ore pe noapte, în total.

## **Somnul profund este reconfortant**

Atunci când ne trezește cineva și ne simțim temporar dezorientați, protestăm adesea, spunând că „dormeam adânc“. Nu este, totuși, plauzibil să fi fost în starea pe care oamenii de știință o definesc drept somn profund (stadiul 3 sau 4

de somn), deoarece este extrem de dificil să fim treziți în această parte din ciclul somnului. Acest lucru este motivat, așa cum au arătat cercetările, de faptul că somnul profund ne oferă o perioadă garantată în care hormonul creșterii poate stimula dezvoltarea copiilor, iar la adulți poate repara celulele sanguine și țesuturile. Dovezi recente sugerează că, în acest stadiu al somnului, creierul și corpul se refac. Dacă am reuși să ne trezim din somnul profund probabil că ne-am comporta de parcă am fi în stare de ebrietate – ca și când am fi „beți de somn“, cum i se mai spune acestui comportament.

Dar, dacă somnul profund este stadiul cel mai important al somnului, iar corpul nostru este construit în așa fel încât să asigure, în cele din urmă, recuperarea oricărui deficit (vezi paginile 59–60), ne putem întreba, atunci, de ce în anumite dimineți ne simțim obosiți. Răspunsul este că, deși somnul profund este cel mai important pentru bunăstarea noastră fizică (oamenii de știință cred că în timpul somnului profund au loc procese esențiale de întreținere și de refacere a corpului; a se vedea caseta de alături), starea de bine la momentul trezirii derivă din sentimente de bine care trebuie învățate și pentru care avem nevoie de somn neîntrerupt, care să cuprindă toate stadiile. Știm că REM sau somnul cu vise, în special, joacă un rol esențial pentru bunăstarea noastră fizică și mai ales pentru cea emoțională. Despre acest stadiu al somnului vom discuta în continuare.

## **Agitație nocturnă**

Dacă am privi electroencefalograma unei persoane în somn REM, va semăna cu cea a unei persoane treze; cu alte cuvinte, activitatea creierului nostru în timpul REM are un caracter similar celei din starea de veghe. Însă, în ciuda activității cerebrale și a mișcărilor ochilor, restul mușchilor (cu excepția celor esențiali pentru a ne menține în viață) paralizează. Din pricina acestui contrast între activitatea creierului și a ochilor și paralizia mușchilor, somnul REM era cunoscut, mai demult, sub numele de somn paradoxal.

De ce sunt paralizați mușchii noștri pe durata somnului REM? Explicația logică ar fi că este o măsură de precauție pentru siguranța noastră, pentru a ne împiedica să ne punem visele în acțiune, majoritatea viselor având loc în timpul REM. Anumiți centri cerebrali se activează și blochează semnalele din partea centrilor care stimulează în mod obișnuit mișcarea. Aceasta ar putea să explice și situațiile, comune multora dintre noi, în care visăm că nu putem să fugim ori să țipăm – este posibil ca aceste senzații din vis să fie interpretarea pe care o dă mintea paraliziei fizice a corpului.

## **REM – cel care aduce armonie somnului**

Potrivit tradiției hinduse, există trei niveluri ale conștiinței: veghea, somnul fără vise și somnul cu vise. Tradiția mai spune și că, pentru a duce o viață echilibrată și armonioasă, avem nevoie să optimizăm felul în care le trăim pe toate trei. Am putea crede că somnul cu vise nu are nici o importanță, l-am putea considera doar un mod frivol de exprimare a unei imaginații hiperactive – însă, privând subiecții de somnul REM, oamenii de știință au reușit să demonstreze că, dacă nu visăm, devenim iritabili, confuzi, obosim repede și avem o capacitate scăzută de a ne aminti lucrurile. Această descoperire reconfirmă ceea ce se știa deja: pentru a avea o stare generală de bine, recuperarea somnului REM este prioritară în fața recuperării somnului superficial.

Un adult tânăr, sănătos, are parte de aproximativ două ore de somn REM în fiecare noapte, mai ales în a doua jumătate a perioadei petrecute dormind. „Profunzimea“ somnului REM se află undeva între cea a somnului superficial și aceea a somnului profund. Dacă suntem treziți în faza REM a ciclului de somn, avem tendința să fim coerenți și capabili să povestim visul care tocmai a fost întrerupt. Cu cât este mai lung intervalul dintre finalul somnului REM și momentul în care ne trezim, cu atât este mai puțin probabil să ne aducem aminte ceea ce visăm.

La fel ca și în cazul somnului profund, dacă suntem privați de stadiul REM, corpul nostru va încerca să recupereze deficitul, prelungind nopțile următoare perioada pe care o petrecem în starea REM. Fapt interesant, dacă nu dormim o perioadă îndelungată, activitatea de tip REM a creierului (și acțiunea de a visa) pot să aibă loc și atunci când suntem treji, ceea ce sugerează că visele ar putea fi vitale pentru bunăstarea noastră psihologică. Explorând natura viselor putem învăța mai multe despre rolul lor în ameliorarea somnului (vezi paginile 170–175).

## Somnul se recuperează mereu

După ce am aflat mai multe despre ciclurile și stagiile somnului, suntem gata să începem să evaluăm calitatea somnului de care avem parte. Dar, înainte de a trece mai departe, trebuie să ne amintim ceva important: somnul se recuperează mereu! Sunt momente în care ciclul regulat de 24 de ore, somn-veghe, este perturbat – uneori chiar pentru perioade extinse de timp. Aceasta se poate întâmpla dacă, de exemplu, trebuie să îngrijim pe termen lung o persoană bolnavă ori dacă avem un bebeluș sau lucrăm într-un domeniu în care suntem nevoiți, din când în când, să muncim noaptea. Chiar dacă posibilitatea de a rămâne în urmă cu somnul ne îngrijorează, ar trebui să nu uităm niciodată că trupul nostru posedă mijloace prin care să se asigure că avem parte de tot somnul necesar: știm deja că somnul profund și REM sunt recuperate cu prima ocazie. (Persoanele care dorm puțin renunță aproape în întregime la somnul superficial, pentru a compensa durata scurtă, și au parte numai de două ore de somn profund și de două ore de REM.)

Cu toate acestea, dacă ar fi chiar atât de simplu, știința somnului nu ar avea obiect. Există, desigur, și un dezavantaj când vine vorba despre remarcabila capacitate înăscută a corpului nostru de a recupera somnul pierdut. Atunci când suntem privați de odihnă, somnul „neintenționat“ (care apare când ar trebui să fim treji) ne cuprinde invariabil când facem ceva monoton și plictisitor. Unul din exemplele cele mai evidente îl reprezintă acel tip de somn amețitor, ispititor, care amenință să ne cuprindă atunci când pornim la un drum lung și plicticos cu mașina, mai ales dacă ne simțim deja obosiți la plecare. (Cercetările au demonstrat că, după ce fac ture prelungite, doctorilor și asistentelor le cresc șansele de a fi implicați în accidente rutiere.)

Nu am fi putut supraviețui atât de mult ca specie dacă situațiile care ne întrerup constant somnul, precum îngrijirea copiilor, ar fi avut un efect devastator asupra noastră. Somnul are o pârgă de siguranță a lui, de care se poate folosi oricine, oricând: puiul de somn. (Țineți, însă, minte, dacă trageți un pui de somn: poate lua până la 20 de minute pentru a vă trezi pe deplin, iar „randamentul“ vostru – nivelul optim de alertă – rămâne în urma energiei voastre reîntremate; atunci când nu suferiți de o privare de somn considerabilă, puiul de somn vă poate afecta funcționarea normală a ceasului biologic.)

Ceea ce trebuie subliniat aici este că: dacă credeți că ați rămas în urmă cu somnul, nu intrați în panică! Corpul va recupera toate datoriile de somn, iar, odată ce veți fi parcurs această carte și vă veți fi optimizat condițiile de somn, veți avea o mulțime de motive ca somnul să vă devină un companion fidel pe timp de noapte.



## **Cum vă evaluați calitatea somnului**

Înainte de a începe să reflectăm la felul în care ne putem îmbunătăți somnul, trebuie să stabilim ce nu este în regulă cu el și ce aspecte ale stilului nostru de viață îl afectează. Numai o cincime din populația lumii se bucură de un somn perfect sănătos. Noi, toți ceilalți, în cel mai bun caz reușim să adormim citind o carte, de pildă, iar în cel mai rău caz suferim de o tulburare de somn, precum insomnia ori sindromul apneei în somn.

Începeți prin a vă evalua nivelul de energie. Vă treziți amețiți, cu capul greu? Vă simțiți somnolenți (sau, și mai rău, adormiți) în momente nepotrivite, precum o ședință, sau atunci când ascultați ceva la radio, ori chiar atunci când urmăriți emisiunea TV favorită, o piesă bună de teatru ori un film captivant? După prânz, energia voastră scade semnificativ? Vă treziți în timpul nopții? Atunci când sunteți somnolenți în timpul zilei, acest impuls vi se pare puternic și aproape de necontrolat? Dacă ați răspuns da la cele mai multe sau la toate aceste întrebări, calitatea somnului vostru nu este atât de bună pe cât ar putea să fie. Fiți fără griji, însă – ajutorul este la îndemână!

Știm deja că somnul este afectat de trei factori principali: sănătatea fizică și mintală, precum și mediul în care dormim. Veți găsi, în continuare, o listă de afirmații care să vă ajute să vă evaluați stilul de viață și starea generală de bine. Notați-vă dacă le considerați adevărate ori false. Toate afirmațiile pe care le considerați adevărate în cazul vostru pot să vă afecteze capacitatea de a dormi bine, deci ar trebui să le acordați prioritate atunci când veți începe un program de îmbunătățire a somnului. Monitorizați-vă progresul prin intermediul unui jurnal, în care să notați ora la care mergeți la culcare, cât timp vă ia să adormiți, cât de mult și cât de bine dormiți și cum vă simțiți la trezire.

### **Evaluați-vă bunăstarea mintală**

- Mă enervez repede sau devin iritabil.

- Râd mai rar decât obișnuiam.
- Îmi este greu să mă concentrez.
- Mă simt adesea tensionat.
- Mă simt deseori trist ori singur.

### **Evaluati-vă bunăstarea fizică**

- Fac exerciții de mai puțin de două ori pe săptămână (20 de minute de mers rapid pe jos sunt considerate durata minimă a unui exercițiu).
- Mă simt adesea letargic, parcă mă târăsc.
- Beau mai mult decât unitățile de alcool recomandate pe săptămână (întrebați-vă doctorul în legătură cu cantitatea exactă).
- Uneori respir cu greutate.
- Sufăr adesea de dureri musculare.

### **Evaluati-vă mediul în care dormiți**

- Salteaua mea este plină de noduri/mai veche de 10 ani.
- În dormitorul meu este prea frig/prea cald și nu este aer.
- Am un computer/televizor în dormitor.
- Am vecini gălăgioși/locuiesc pe o stradă agitată și zgomotoasă.

## Mediul în care dormim

Romancierul victorian Charles Dickens credea că este important să dormim cu capul îndreptat spre nord. Credea cu atâta tărie acest lucru, încât purta după el o busolă pentru a se asigura că, oriunde ar fi dormit, era mereu orientat în direcția corectă! Cu siguranță, locul în care este amplasat patul în cameră, calitatea saltelei pe care dormim, precum și variațiile luminii din dormitor pot avea efecte profunde asupra odihnei noastre.

În acest capitol, vom analiza atât acești factori, cât și cum să profităm de situațiile nocturne prin care trecem cu toții. Vom reflecta la cum să ne menținem corpul la o temperatură confortabilă pe parcursul nopții. Vom explora efectele zgomotului asupra modului în care dormim. Vom învăța cum să ne odihnim cât mai bine atunci când dormim în același pat cu altă persoană adultă și cum să dormim împreună cu copiii mici. La final, încheiem cu o lecție despre arta chineză Feng Shui, care pune accentul pe terapia prin amplasarea obiectelor – tehnici respectate de-a lungul timpului, specifice dormitorului, și care ne pot ajuta să găsim un echilibru energiei (Qi) în mediul în care dormim și să atingem un nivel optim de odihnă.

## **Frig și căldură**

Temperatura din mediul în care dormim, atât din dormitor cât și din pat, poate avea un efect profund asupra calității somnului nostru. De pildă, frigul ori căldura extreme provoacă tremurat sau transpirație excesivă, care fie ne vor deranja somnul, fie îl vor împiedica. Care ar fi, atunci, temperatura ideală a unei încăperi pentru a dormi bine?

Nu este ușor să indicăm un nivel optim, deoarece capacitatea de a ne adapta la o anumită temperatură variază de la persoană la persoană. Însă este important să identificați nivelul care vi se pare potrivit vouă. Pentru a vă ghida, cercetările au demonstrat că la 16°C avem parte, în general, de somn odihnitor, pe când temperaturile de peste 24°C pot duce la agitație. Experții în îngrijirea copilului recomandă un nivel constant de 18°C pentru camerele bebelușilor.

Însă, chiar dacă menținem o temperatură constantă în timpul nopții, aceasta nu garantează un somn bun. Temperatura propriului nostru corp se schimbă în funcție de ceasul biologic: ajunge, de obicei, la un maximum de căldură seara devreme, scade apoi, pregătindu-se pentru noapte, și atinge minimul în jur de 4 dimineața. Ideal ar fi ca și temperatura camerei să urmeze același ciclu, astfel că iarna ar trebui să setăm sistemul de încălzire în așa fel încât să se oprească seara și să repornească dimineața devreme. Iar în timpul verii ar trebui ca seara și în timpul nopții aerul condiționat să fie pornit, lăsându-l să se oprească pe măsură ce se apropie ora la care ne sculăm. Dacă nu avem posibilitatea de a face acest lucru, putem apela la alte măsuri pentru a controla temperatura mediului în care dormim. De pildă, am putea ține draperiile (preferabil căptușite cu material alb pentru a reflecta lumina soarelui) trase în timpul zilelor toride de vară și am putea încerca să folosim draperii mai groase iarna, pentru a nu lăsa să iasă căldura dată de sistemul centralizat de încălzire.

## **Soluții împotriva umidității**

Chiar dacă nu suntem conștienți de ea, cantitatea de umiditate prezentă în aerul din mediul în care dormim este importantă când vine vorba de calitatea somnului. Aerul prea uscat din dormitor poate irita arborele bronșic și ne-am putea trezi tușind. Această situație poate fi remediată cu ajutorul umidificatoarelor sau, pur și simplu, lăsând în cameră, peste noapte, un vas cu apă. Invers, umiditatea excesivă, care poate face să ne fie cald sau să transpirăm până la disconfort, duce la o creștere a nivelului de stres. În această situație este important să folosim așternuturi realizate din materiale naturale, care au și capacitatea de a absorbi transpirația și care lasă pielea să respire.

Dacă locuiți într-un climat umed, ați putea fi tentați să dormiți fără haine ori dezveliți. O soluție mai bună ar fi să purtați îmbrăcăminte subțire din bumbac sau să vă acoperiți cu un cearșaf din bumbac și să folosiți un ventilator de tavan pentru a face aerul să circule.

Chiar dacă lui Marilyn Monroe îi plăcea să poarte doar o picătură de Chanel No. 5 când dormea, cei mai mulți dintre noi preferăm să ne îmbrăcăm măcar cu ceva subțire când mergem la culcare. Indiferent ce alegeți, o cămașă de noapte sau un neglijeu, materialul afectează schimbul de căldură și de umezeală dintre corpul vostru, îmbrăcăminte și așternuturi. Pentru un confort ideal când dormiți ar trebui să alegeți întotdeauna haine lejere pentru noapte, făcute din materiale naturale – bumbac, lână, mătase – păstrând ținutele cu dantele și volănașe pentru ocazii speciale.

# Liniște

Cele mai multe persoane consideră că au nevoie de liniște totală pentru a putea adormi, ceea ce este greșit, deoarece rar întâlnim situații de liniște absolută. Iar dacă reușiți să găsiți un loc fără zgomote, s-ar putea să dormiți cu dificultate, deoarece cei mai mulți dintre noi suntem obișnuiți să adormim cu o anumită cantitate de zgomot pe fundal. Probabil că sunetele intruzive, precum o alarmă de mașină, ne vor trezi, însă anumite sunete plăcute pot, de fapt, să încurajeze somnul. După câteva experimente vom descoperi ce sunete ne ajută să adormim (ceea ce poate fi util unora îi poate enerva pe alții), însă, înainte de orice, este nevoie să înțelegem felul în care percepem sunetele atunci când dormim.

Urechile noastre transformă sunetele în impulsuri nervoase, care sunt apoi recunoscute de creier. În mod obișnuit, percepția este considerată un fenomen conștient, asociat stării de veghe, însă multe dintre sistemele care ne permit să percepem sunetele rămân active în timpul somnului, iar comportamentul lor poate fi observat cu ajutorul aparatelor EEG. Sistemele noastre auditive funcționează în perioadele de somn superficial și de somn cu vise. Dacă strigați pe cineva, aflat în una din aceste stări, pe nume, ori va începe să se trezească – poate fi observat felul în care se schimbă undele cerebrale pe măsură ce sunetul este interpretat – ori va integra vocea voastră în visele sale.

Pe durata somnului profund (stadiile 3 și 4) nu funcționează nici centrii mai importanți de procesare a informației – de aceea este atât de dificil să trezești pe cineva în această etapă din ciclul său de somn. Chiar dacă, atunci când dormim profund, creierul înăbușă circulația sunetului pe căile neuronale care îi sunt dedicate, nu le închide complet, iar anumite informații acustice reușesc să pătrundă prin ele. Apoi creierul interpretează mesajele și, dacă recunoaște o conexiune emoțională, ne trezește. Așa se explică faptul că mamele ale căror bebeluși dorm în aceeași cameră cu ele se pot scula la cel mai mic murmur al copilului, deși pot să doarmă netulburate de sforăitul mult mai zgomotos al partenerului lor.

Care sunt zgomotele benefice pentru somn? Cea mai mare parte a experimentelor de până acum au folosit fie zgomotul alb (sunet de înaltă frecvență asemănător unui sâsâit) care, dacă ne punem imaginația la încercare,

poate semăna cu sunetul oceanului, fie chiar sunetul real al mării, despre care se crede că ar avea efect calmant și ar ajuta la somn. Când mergeți la mare încercați să stați pe plajă cu ochii închiși și să ascultați valurile care se sparg la mal – veți constata că vă relaxează și, dacă stați așa suficient timp, chiar veți adormi. Atât secțiile de terapie intensivă, cât și cele de neonatologie au realizat investigații pentru a vedea în ce măsură ar putea sunetele oceanului să mascheze vacarmul general al spitalului și să încurajeze somnul. Au avut rezultate încurajatoare, pacienții demonstrând îmbunătățiri semnificative ale somnului, trezindu-se mai rar și reușind să adoarmă mai repede la loc.

Pe de altă parte, atunci când dormim ar trebui să evităm acele zgomote de fundal care ne deranjează suficient pentru a ne afecta undele cerebrale, deși nu sunt chiar atât de intruzive încât să ne trezească, deoarece pot avea efecte negative asupra ciclurilor noastre de somn. De exemplu, unele experimente recente au arătat că amestecul de vibrații și de zgomot provocat de traficul rutier intens de lângă casele participanților i-a afectat negativ pe aceștia, reducându-le somnul REM. Persoanele care au luat parte la experiment au raportat un declin în calitatea somnului lor, fapt confirmat obiectiv de nivelul mai redus de performanță la testele la care au fost supuși ulterior.

## Paturi comode

Dacă, la trezire, avem junghiuri și dureri care dispar după două sau trei ore, probabil patul nostru este de vină. Cercetările au arătat că o persoană va ajunge să se agite mai puțin și să doarmă mai bine, pur și simplu, schimbând un pat inconfortabil cu unul confortabil. Patul nostru, sau orice altă suprafață folosită pentru a dormi, joacă un rol esențial pentru calitatea somnului. Dacă schimbările în stilul nostru de viață par lente și greu de realizat, e ușor, rapid și eficient să ne cumpărăm un pat nou pentru a ne ameliora somnul.

Nu există suprafețe de dormit standard – oamenii dorm pe diverse tipuri de suprafețe, printre care saltele matlasate așezate pe podea, hamacuri, paturi cu apă (le vom aborda pe toate la pagina 76). În Occident, însă, cea mai mare parte dintre oameni dorm pe paturi cu saltea.

În urma cercetărilor, s-a observat că, după 10 ani de utilizare, materialul din compoziția celor mai multe saltele se deteriorează cu până la 75 la sută. Dormind, contribuim la deteriorare prin transpirație (în fiecare noapte pierdem aproximativ un sfert de litru de fluid) și prin descuamarea pielii (pierdem cam jumătate de kilogram de piele pe an). Ar trebui să vă înlocuiți salteaua o dată la 10 ani.

Care sunt factorii cei mai importanți pe care să îi luați în calcul atunci când cumpărați un pat nou? Primele lucruri la care trebuie să vă uitați sunt lățimea și lungimea lui, tipul de cadru și de saltea. Patul ar trebui să fie cât mai lat cu putință – chiar dacă dormiți singur (iar dacă dormiți împreună cu altcineva, într-un pat mai larg veți fi mai puțin deranjat de mișcările din timpul nopții ale celeilalte persoane). Ar trebui să fie cu 10–15 cm mai lung decât cea mai înaltă persoană care va dormi în el, cu atât mai mult cu cât, atunci când dormiți, creșteți în înălțime (cu aproximativ 2,5 cm) datorită rehidratării discurilor intervertebrale. Dacă sunteți foarte înalți vă puteți face un pat la comandă. Indiferent de înălțime, cadrul patului va depinde de gradul de fermitate pe care îl doriți, opțiunile variind de la paturi tip divan cu arcuri în interior (realizate din materiale similare celor folosite pentru saltele) până la somiere din bare dure de metal ori din lemn.



Salteaua este probabil cea mai importantă parte componentă a patului, iar ea trebuie să fie cumpărată pentru a se potrivi perfect în cadrul patului. Saltelele sunt formate din trei elemente principale: suportul, care are, de obicei, fie arcuri fie spumă, umplutura și învelișul, cunoscut și sub numele de „pânză pentru saltea“. O saltea ar trebui să fie confortabilă și să se modeleze după forma corpului vostru. În general, suportul este cu atât mai bun cu cât este compus dintr-un număr mai mare de arcuri. Pentru a verifica dacă salteaua vă oferă susținerea necesară (acest lucru îl puteți face și atunci când cumpărați o saltea nouă) întindeți-vă pe spate și încercați să vă introduceți palma sub șale. Dacă salteaua este prea moale, va fi dificil să vă strecurați mâna. Dacă e prea fermă, mâna va avea loc să se miște, deoarece va rămâne un spațiu gol între saltea și coloana vertebrală. Veți putea să vă dați seama că ați găsit suportul ideal atunci când mâna va intra la fix sub șale, iar salteaua va permite coloanei voastre vertebrale să se odihnească păstrându-și forma sa naturală de „S“.

## **Cum să cumpărați patul potrivit**

Atunci când alegeți un pat nou nu vă grăbiți și rezistați presiunii și îndemnurilor din partea vânzătorilor excesiv de zeloși. Căutați de fiecare dată acel tip de confort și acel nivel de fermitate care vă este potrivit. Când încercați un pat nou la magazin, descălțați-vă, întindeți-vă pe pat în poziția în care dormiți de obicei și rămâneți așa cel puțin 10 minute.

*pentru persoanele cu dureri de spate*

Majoritatea gamelor de saltele includ saltele ortopedice (adică ferme, de regulă). Dacă nu sunteți siguri că un anumit pat e potrivit pentru voi, este mai bine să cereți sfatul doctorului sau unui alt specialist din domeniul medical.

*pentru persoanele în vârstă sau cu dizabilități*

Luați în calcul înălțimea patului și ușurința cu care puteți urca și coborî din el. Verificați și dacă puteți întoarce ușor salteaua. Dacă aveți nevoie să dormiți cu spatele în poziție ridicată, gândiți-vă dacă nu vi s-ar potrivi un pat reglabil.

*pentru persoanele cu alergii sau astm*

Cele mai multe saltele vor atrage acarienii, așa că alegeți una care poate fi întoarsă și curățată ușor. Întrebați cu ce materiale este umplută, în cazul în care sunteți alergic la vreunul dintre ele.

După ce vă asigurați că trupul are parte de sprijinul potrivit, este nevoie să acordați aceeași atenție și capului. În funcție de poziția de somn preferată, există perne care vă oferă niveluri variate de susținere. În general, dacă dormiți pe spate sau pe o parte, puteți folosi o pernă mai fermă decât atunci când dormiți pe burtă. Chiar dacă pernele din puf se mulează mai bine pe forma capului vostru, ele sunt scumpe și pot provoca reacții alergice, inclusiv astm ori rinite. Acum se găsesc perne de bună calitate, realizate din spumă și fibre sintetice. Bebelușii nu ar trebui să aibă pernă decât după vârsta de un an, cel mai devreme, din cauza pericolului de sufocare.

## **Suprafețe de dormit speciale**

*paturi cu apă*

Acestea oferă susținerea corectă, distribuie în mod egal greutatea și elimină punctele de presiune. Igienice și non-alergenice, constau dintr-o saltea de vinil

umplută cu apă, într-un cadru din spumă moale sau din lemn.

### *saltele matlasate pe podea*

Tradiționale în Japonia, aceste saltele sunt alcătuite din straturi de umplutură din bumbac. Suprafața de dormit este fermă, fără arcuri și se modelează bine pe lângă corp. Trebuie să fie aerisite bine și scuturate des pentru a nu deveni prea tari.

### hamacuri

Hamacurile din bumbac sunt portabile, igienice și ideale pentru climatul cald, deoarece permit aerului să circule în jurul corpului. Și poate cel mai bun lucru la ele este că, dacă nu vă prinde somnul, vă puteți legăna încet până când adormiți.

Apoi, este nevoie să luați în calcul așternuturile, care vă pot afecta nu numai nivelul de confort, ci și temperatura corpului. În prezent, în Occident, sunt foarte populare cuverturile matlasate și plăpumile, care stau mai lipite de corp. Acestea nu sunt, însă, potrivite bebelușilor mai mici de un an, care ar trebui să doarmă între cearșafuri de bumbac, acoperiți cu păaturi celulare speciale. Chiar și unii adulți continuă să prefere păturile și cearșafurile tradiționale, la care pot fi adăugate sau din care pot fi scoase straturi, după preferință. Cele mai sănătoase sunt materialele naturale din bumbac sau din lână și umpluturile naturale, nu însă și atunci când dezvoltați reacții alergice la ele.

## Parteneri de somn

Cei mai mulți dintre noi ne petrecem copilăria și adolescența dormind singuri într-un pat doar al nostru, adesea chiar într-o cameră doar a noastră. De obicei, trebuie să ne obișnuim să împărțim patul abia atunci când ne căsătorim sau intrăm, alături de un partener, într-o relație pe termen lung. Chiar dacă experiența de a dormi lângă altcineva ne poate deranja, există dovezi care sugerează că are și capacitatea de a ne îmbunătăți calitatea somnului.

Încă din anii 1930, cercetările au arătat că o persoană care doarme se mișcă de 10 până la 12 ori pe oră, iar peste jumătate din aceste mișcări implică schimbări importante de poziție. Oare toată această agitație îi perturbă somnul partenerului nostru? Este adevărat că persoanele care dorm, de obicei, împreună se mișcă mai puțin atunci când „jumătatea lor“ lipsește, dar studiile au arătat și că perechile tinere tind să își sincronizeze mișcărilor când dorm. Este interesant că partenerii mai vârstnici, care au petrecut mai mult timp împreună, se mișcă mai puțin armonizat, iar acesta ar putea fi unul din motivele pentru care, pe măsură ce înaintăm în vârstă, somnul nostru are parte de mai multe întreruperi.

Când dormim împreună cu altcineva apar și alte avantaje pentru un somn satisfăcător. Un masaj bun relaxează mintea și ne ajută să scăpăm de tensiunile fizice. Acesta poate să ducă și la explorarea plăcerilor senzuale alături de partenerul nostru și ne poate ajuta să păstrăm intimitatea emoțională. Căldura, confortul și starea de bine rezultate în urma unui masaj contribuie la un somn excelent toată noaptea. Masajul de dinainte de somn, descris la pagina următoare, vă va încuraja pe amândoi să vă relaxați. Sau, înainte de culcare, ați putea medita împreună (vezi paginile 150–154).

## ***Darul atingerii***

### **Exercițiul trei**

Masajul reciproc este un schimb de atingeri între cel care oferă și cel care primește. Este formula perfectă pentru a vă pune energiile în armonie și pentru a vă consolida relația, astfel încât să dormiți cât mai sincronizați și să reduceți numărul de mișcări perturbatoare pe care fiecare din voi le face în timpul nopții. Alături de partenerul vostru, puteți încerca, înainte de a vă culca, următorul masaj simplu al umerilor, alternând rolul activ și pasiv.

- 1. Creați o atmosferă de calm, într-o încăpere liniștită a casei (dar nu în dormitor), reducând intensitatea luminii și punând muzică în surdina. Aprindeți o lumânare parfumată a cărei aromă să vă amintească de momentele fericite pe care le-ați petrecut împreună.*
- 2. Așezați un prosop pe podea și rugați-vă partenerul să se întindă cu fața în jos, cu capul întors pe o parte. Puneți-vă degetele mari de la mâini pe omoplații săi, de o parte și de alta a coloanei, celelalte degete odihnindu-se pe umerii săi.*
- 3. Rotiți degetele mari spre exterior, cu mișcări circulare, scurte și ritmice, coborând puțin de-a lungul coloanei sale vertebrale, apoi urcând oblic către umeri.*
- 4. Capul partenerului vostru fiind întors spre dreapta, strângeți între degete mușchii umărului său stâng, masând încet pentru a face să dispară tensiunea. Întoarceți-i capul spre stânga, apoi, repetați aceleași mișcări la umărul drept.*

*Schimbați rolurile.*

## Cum dormim împreună cu copiii

Tiparele de somn ale nou-născuților și ale copiilor de diferite vârste variază considerabil în funcție de cultură și de grupul etnic. Locul în care dorm cei mici este influențat de climă, spațiul din casă, numărul de copii. În Occident, practica uzuală este ca sugarii să doarmă într-un pătuț special (în timp ce copiii mai mari au patul lor), dar, în alte părți ale lumii, copiii (și mai ales sugarii) dorm, de obicei, împreună cu mama lor, uneori chiar cu ambii părinți. Faptul că îi punem pe copii să doarmă singuri este un obicei relativ recent și până acum nu au fost realizate studii concludente prin care să fie evaluat efectul asupra celor mici. Însă din ce în ce mai mulți americani și europeni descoperă că somnul întregii familii este ameliorat dacă împart patul cu copilul lor, oricât de contrar tradiției ar părea la început acest lucru.

## Remedii naturale pentru somnul sugarilor

Dacă bebelușul nu a adormit nici după ce l-ați înfășat, l-ați legănat și i-ați cântat cântece de leagăn, puteți încerca să îi dați ceai din plante. (Următoarele plante nu prezintă nici un pericol pentru copii, dar se recomandă să consultați un specialist înainte de a-i oferi copilului vreun remediu.)

*Mușețelul este unul dintre remediile naturale cele mai populare și mai bine cunoscute, din care se poate face un ceai calmant – administrați-i-l călduț copilului vostru, dintr-un biberon sau dintr-o cană (veți găsi la pagina 108 detalii complete despre cum se fac ceaiurile din plante medicinale). În cazul sugarilor ceva mai mari, îl puteți îndulci cu puțină miere (nu le dați miere nou-născuților care au mai puțin de un an). Și mărarul se folosește de secole pentru a-i face pe copii să adoarmă – numele său în limba engleză (dill) derivă dintr-un cuvânt anglo-saxon care înseamnă a potoli (to lull). Puteți încerca și chimenul dulce sau menta.*

Indiferent de avere sau de statut, până în secolul al XVIII-lea a fost o practică uzuală pentru familiile din Occident să doarmă în același pat. Abia începând din secolul al XVIII-lea, după ce medicii au început să ofere sfaturi despre îngrijirea copiilor, mamele au fost instruite să-și învețe atât sugarii, cât și copiii mai mari să doarmă separat, în paturi proprii. Faimosul pediatru american dr. Benjamin Spock a pledat pentru aceasta în cartea sa de succes, *Îngrijirea sugarului și a copilului*, a cărei primă ediție a fost publicată în 1946. Această carte influențează și astăzi modul în care sunt crescuți milioane de copii americani. Nu toate familiile au adoptat, însă, recomandările lui. Astfel, studiile au arătat că persoanele afro-americane dorm frecvent împreună cu copiii lor; nici populația din cultura apalașă nu ține cont de sfatul doctorului Spock, cam două treimi dintre copii dormind în sau lângă patul părinților lor. Mulți părinți americani albi își lasă copiii să doarmă alături de ei o parte din noapte, atunci când cei mici sunt bolnavi și au nevoie de mai multă alinare. Și părinții din Japonia și Italia au o tradiție lungă în a împărți patul cu copiii lor. Este posibil ca aceste obiceiuri diverse să reflecte diferențele fundamentale cu privire la atitudinile față de independență – în timp ce majoritatea părinților americani consideră că cei mici ar trebui să devină independenți cât mai repede cu putință, familiile afro-americane, japoneze și italiene încurajează interdependența în relațiile de familie, de-a lungul vieții.

Atât pentru copii (nou-născuți sau ceva mai mari), cât și pentru părinți dormitul împreună prezintă avantaje. Din punctul de vedere al celor mici, atunci când toată lumea doarme în același pat, perioada de separare de mama și de tatăl lor – perioadă care poate provoca anxietate când vine ora de culcare – este redusă, iar fetițele sau băieții pot să adoarmă simțindu-se mai în siguranță, știind că nu vor fi singuri pentru mult timp. Copiii care dorm împreună cu părinții suferă de mai puține tulburări nocturne, cum ar fi somnambulismul sau coșmarurile.

Atunci când împart patul cu copilul (ori copiii) lor, părinții sunt mai liniștiți, dorm mai bine, iar apropierea fizică întărește legătura emoțională dintre generații. Mamele care alăptează sunt avantajate în mod special, deoarece nu mai trebuie să se trezească de mai multe ori în timpul nopții pentru a-și liniști copilul flămând. La primul sunet scos de copil, îl pot pune la sân, după care pot să adoarmă la loc imediat. Chiar și somnul tatălui va fi mai puțin perturbat, deoarece mama va învăța repede cum să-și hrănească bebelușul înainte chiar ca acesta să înceapă să plângă.



## Nou-născutul și somnul

Primele câteva luni după nașterea unui copil sunt o perioadă minunată, dar epuizantă, în care felul vostru de a dormi se schimbă inevitabil. Dacă vă simțiți obosite, nu încercați să stați treze cu ajutorul băuturilor care conțin cafeină, precum ceaiul sau cafeaua, deoarece veți resimți și mai multă oboseală imediat ce dispar efectele stimulantului (iar, dacă alăptați, o parte din cafeină va pătrunde în lapte și îl va împiedica să doarmă și pe sugar). De asemenea, dacă alăptați sau dormiți împreună cu bebelușul vostru, evitați atât alcoolul, cât și orice substanțe stupefiante ori narcotice (inclusiv sedativele). Aplicați, mai degrabă, unele dintre sfaturile de mai jos, despre cum să profitați la maximum de somn de-a lungul acestei perioade bogate în provocări.

- Dormiți ori de câte ori puteți – în loc să faceți treburi prin casă, adormiți alături de copilul vostru în timpul zilei.
- Mamele care merg la serviciu pot profita de sfârșitul de săptămână pentru a dormi ziua împreună cu bebelușul lor.
- Încercați să vă culcați imediat după ce alăptați copilul – astfel veți avea mai multe șanse la un somn profund înainte ca bebelușul să se trezească pentru a fi hrănit din nou.
- Deși este posibil să vă simțiți obosite în timpul zilei, încercați să vă găsiți ocupații – activități ușoare, dar care să vă solicite atenția – și încercați să nu ațipiți.

Una dintre principalele temeri cu care se confruntă părinții care și-ar dori să

împartă patul cu bebelușul lor este că s-ar putea rostogoli peste el și l-ar putea răni. Cercetările au arătat că aceste temeri sunt nefondate, deoarece părinții par să fie conștienți instinctiv de prezența sugarului și își restricționează automat mișcările. Însă o persoană aflată sub influența alcoolului, a substanțelor stupefiante a narcoticelor ori a unor medicamente, inclusiv unele prescrise de către doctor, nu ar trebui să doarmă niciodată împreună cu un copil. Dacă nu sunteți sigur, întrebați medicul.

Când copilul este împreună cu voi în pat veți avea nevoie de așternuturi mai subțiri, deoarece va fi mai cald de la căldura emanată de corpul acestuia. Aveți grijă ca nou-născuților să nu li se facă prea cald, pentru că nu au capacitatea să își regleze temperatura corpului dând la o parte așternuturile cu care sunt înveliți.

Nu aveți nevoie de echipamente speciale pentru a dormi împreună cu copii voștri, însă o saltea mai mare ar putea fi o investiție înțeleaptă. Este mai simplu și mai sigur să puneți salteaua pe podea, pentru ca bebelușul să nu se rostogolească din pat. Acest lucru v-ar permite să aveți mai mult spațiu pentru somn, adăugând altă saltea lângă cea principală atunci când cel mic începe să crească sau dacă apare un nou copil. Atunci când copilul decide că vrea să doarmă singur, puteți da la o parte salteaua în plus.

## Lumina și spectrul ei

Cele două proprietăți ale luminii – intensitatea și culoarea – influențează diferit somnul. Intensitatea luminii nu îl afectează direct pe cel care doarme, în schimb impactul său este în esență decis de obiceiurile noastre și de felul în care am învățat inițial să dormim. Astfel, dacă suntem obișnuiți să adormim pe întuneric, atunci vom dormi mai bine cu luminile stinse. Efectele indirecte ale luminii asupra somnului sunt modulate de ceasul biologic (vezi paginile 39–41), de hormonul melatonină (vezi paginile 37–38) și de felul în care acestea influențează ciclurile organismului.

Când vine vorba de somn, draperiile sau jaluzelele sunt, probabil, cele mai importante componente ale mobilierului unui dormitor. Pentru că blochează pătrunderea soarelui la primele ore ale dimineții (mai ales în lunile de vară), acestea ne ajută să ne păcălim ceasul biologic în așa fel încât să putem dormi în funcție de nevoile rutinei noastre zilnice. Alegeți draperii sau storuri întunecate și asigurați-vă că sunt dublate în întregime cu material pentru a putea ține la distanță lumina. Aveți grijă ca draperiile să fie suficient de late pentru a se întâlni la mijloc, fără să lase spații goale la capete, și alegeți storuri care se trag complet și blochează total lumina.

Culorile pot avea un efect puternic asupra stării de spirit, astfel că este important ca acele culori din dormitor să încurajeze odihna. Deși felul în care reacționăm la culoare variază, în general, cei mai mulți dintre noi considerăm roșu și galben ca fiind stimulante, iar tonurile de verde și albastru relaxante. Deoarece răspunsurile noastre diferă de la individ la individ, fiecare trebuie să descopere ce nuanțe îi se par cele mai odihnitoare. Ați putea și să zugrăviți dormitorul în tonuri neutre, precum alb, care să nu aibă nici o influență asupra impactului culorilor pe care le veți mai adăuga, iar apoi să variați tonurile așternuturilor, ale covoarelor și ale pernelor până când identificați nuanțele care vă relaxează cel mai mult.

## ***Cum identificați paleta potrivită***

### **Exercițiul patru**

Asemenea sunetelor, și culorile vibrează la anumite frecvențe care ne pot afecta starea de spirit. Nu este, deci, surprinzător că anumite tipuri de muzică evocă în mintea celui care le ascultă anumite culori. Exercițiul următor vă ajută să identificați cu precizie ce culori vă fac să vă simțiți mai somnoroși. (Veți avea nevoie de hârtie albă, creioane ori creioane colorate.)

*1. Din colecția voastră de melodii, alegeți piese care vă transmit câte una din următoarele stări: fericire, inspirație, entuziasm, meditație, melancolie și reflecție.*

*2. În fiecare seară ascultați una dintre melodiile alese. În funcție de starea cu care răspundeți la sunete, exprimați-vă sentimentele cu ajutorul creioanelor sau al culorilor. (Dacă nu aveți talent, puteți să desenați forme geometrice simple, colorate.) De pildă, corul „Aleluia” din oratoriul Mesia al lui Händel poate vă face să desenați folosind roșu, în timp ce „Bridge Over Troubled Water” de Simon & Garfunkel poate duce cu gândul la albastru. Continuați să vă exprimați prin culoare până când se termină melodia.*

*3. După ce terminați de desenat, notați pe spatele hârtiei starea în care vă aflați înainte de a asculta muzica, ce sentimente ați crezut că vă va evoca aceasta și cum v-ați simțit, de fapt, în timp ce o ascultați.*

*4. După ce ascultați toate melodiile, priviți-vă toate desenele. Ce culori vă fac să*

*vă simțiți cel mai relaxați?*

## Feng Shui pentru dormitor

Vechea artă chineză Feng Shui se bazează pe credința filosofică potrivit căreia sănătatea, starea de spirit și prosperitatea noastră pot fi îmbunătățite prin armonizarea energiei universale (qi), invizibile, dar puternice, care plutește în jurul nostru. Însemnând literalmente „vântul și apa“ (elemente pe care chinezii le considerau primele scoase din pământ), Feng Shui a fost practicat în Orient timp de milenii, iar acum a devenit foarte popular și în Occident.

La origini, Feng Shui se folosea pentru a găsi locurile de înmormântare de cel mai bun augur (această practică Feng Shui specializată poartă numele de Yin Zhai). Însă, practica modernă Feng Shui se bazează pe principiul antic potrivit căruia, dacă punem în echilibru două forțe complementare, dar opuse, cunoscute sub denumirea de yin și yang, putem armoniza energia qi în mediul care ne înconjoară (această practică se numește Yang Zhai). Yin este considerat o forță pasivă, întunecată, feminină, în timp ce yang este energia dinamică, luminoasă, masculină. Este important să punem în echilibru forțele yin și yang în primul rând în dormitor, deoarece mediul în care dormim trebuie să fie, în același timp, relaxant (yin) pentru a încuraja somnul, dar și energizant (yang) pentru a ne înviora la trezire.

Conform principiilor Feng Shui, dormitorul ar trebui să aibă o formă regulată (pătrată sau dreptunghiulară, în mod ideal), să fie decorat cu simplitate și ordonat, fără aglomerări de obiecte. Așezați-vă pe pat și examinați-vă camera. Vedeți obiecte care nu au ce să caute în mediul în care dormiți – precum un computer, de exemplu, ori îmbrăcăminte pentru exterior care atâră în spatele ușii? Eliminați tot ceea ce considerați că nu-și are locul acolo. Hainele și produsele de toaletă ar trebui să fie depozitate în dulapuri și să stea cât mai puțin la vedere.

## ***Bateți din palme pentru a elibera qi-ul captiv***

### **Exercițiul cinci**

Energia qi captivă în dormitor creează un dezechilibru între yin și yang care ne afectează somnul. Qi poate să rămână captiv sub pat și sub așternuturi, în dulapuri și sertare ori în colțurile camerei. Una din tehnicile folosite de practicienii Feng Shui este de a „bate din palme” pentru a face să iasă energia.

*1. Priviți de jur împrejurul dormitorului. Încercați să estimați unde ar putea rămâne blocat qi-ul – căutați mai ales colțuri formate nu numai din doi pereți, ci și din obiectele de mobilier sprijinite de perete. Căutați și goluri sub mobile.*

*2. Porniți de la intrare și avansați de jur împrejurul camerei în sens contrar acelor de ceasornic. Când ajungeți în dreptul unui colț format din pereți, stați cu fața la el și ridicați-vă brațele deasupra capului. Bateți din palme încetișor de două ori (dormitorul, un loc al liniștii, are nevoie de bătăi delicate din palme), apoi coborâți mâinile la nivelul pieptului și bateți încetișor din nou de două ori. Repetați la nivelul taliei, apoi mutați-vă la următoarea capcană pentru qi. Bateți din palme în partea de sus a colțurilor formate de mobile și pereți; aplecându-vă și flexând genunchii, bateți încet și în dreptul golurilor de sub mobilier. Deschideți dulapurile de haine și sertarele și bateți din palme în interiorul lor.*

*3. Când ajungeți la pat, dați la o parte așternuturile, apoi bateți din palme de două ori la cap, la mijloc și la picioare, de fiecare parte a patului. Aplecați și cu genunchii flexați, bateți ușurel din palme și sub pat, pe fiecare parte.*

*4. După ce terminați, spălați-vă mâinile sub un jet de apă rece – pentru a îndepărta energia strânsă pe mâinile voastre.*

Ar trebui să evitați montarea oglinzilor pe pereți (încercați să le puneți mai degrabă în interiorul dulapului pentru haine), cu excepția situației în care dormitorul vostru nu este pătrat și nici dreptunghiular; în acest caz, ar trebui să puneți o oglindă acolo unde nu există colț al camerei, în așa fel încât să reflecte un colț acolo unde el lipsește. Dacă aveți nevoie de oglindă în dormitor, încercați să nu o așezați în fața patului, deoarece atunci când dormiți va reflecta energia înapoi către voi. Patul în sine ar trebui să aibă picioare, mai degrabă decât să stea direct pe jos, asemenea unei saltele japoneze, astfel încurajându-se un flux echilibrat de qi în jurul spațiului în care dormiți. Încercați să amplasați patul în așa fel încât, atunci când stați în el, să nu puteți vedea oamenii cum intră în dormitor.

Feng Shui are un set de reguli și pentru așezarea patului în anumite câmpuri de energie. Se spune că energia vitală circulă direct între ferestre și uși, precum și în spațiul dintre două uși. Încercați să nu vă așezați patul în nici unul dintre aceste locuri, deoarece energia care se află acolo vă va deranja somnul. Chiar dacă ne bucurăm de luxul unei băi aflate lângă dormitor, acest lucru este considerat perturbator în Feng Shui. Dacă aveți o astfel de baie, evitați să vă poziționați patul între ușa băii și cea a dormitorului – altfel, patul vostru s-ar afla în calea altor energii antagonice, una asociată purificării, iar cealaltă odihnei. Ideal ar fi să folosiți un paravan mobil pentru a bloca energia dintre cele două intrări – deși s-ar putea reduce dramatic spațiul în dormitor. Dacă în timpul zilei patul vostru se află direct în bătaia soarelui, încercați să îl mutați într-o poziție mai umbroasă – energia soarelui este nepotrivită pentru suprafețele dedicate odihnei.

## **Puterea energiei pământului**

Atunci când intenționăm să schimbăm poziția patului pentru a ne îmbunătăți somnul, este important să ținem cont și de energia care emană din solul de sub clădirea în care locuim. Anumiți practicieni de Feng Shui cred că această energie, cunoscută sub denumirea de stres geopatogen, poate avea efecte considerabile atât asupra somnului, cât și asupra stării noastre de bine. Dacă



patul este poziționat deasupra unor locuri în care se intersectează liniile de energie ale Pământului (și unde, în consecință, se acumulează câmpuri electromagnetice), este posibil să suferim de tulburări ale somnului, precum somnambulismul sau coșmaruri. Însă persoanele cu sensibilitate specială la stresul geopatogen au parte adesea de mici perturbări ale somnului. Aceste persoane pot constata, de pildă, că obișnuiesc să se trezească într-un colț anume al patului, ca și când s-ar îndepărta instinctiv de un câmp de energie. Aceste probleme se rezolvă adesea, pur și simplu, prin mutarea patului, dar în cazul în care somnul este puternic perturbat se recomandă să faceți apel la un radiestezist profesionist, care să identifice cu precizie zonele cu probleme.

Nu este recomandat să aveți ceva – precum un tablou ori un raft cu cărți – pe peretele de deasupra patului. Pentru a încuraja un somn bun, spațiul din apropierea locului unde vă puneți capul ar trebui să fie lipsit de obiecte. Dacă locuiți într-o garsonieră, în care spațiul dedicat dormitului și camera de zi este comun, faceți din zona aflată în imediata apropiere a patului un loc special, fără obiecte care servesc altor rosturi ale încăperii.

Factorul final despre care se crede că ar avea un impact considerabil atât asupra calității, cât și asupra duratei somnului îl reprezintă direcția spre care este îndreptat capul vostru atunci când vă aflați în pat. În paginile următoare veți găsi un tabel Pa Kua, cu ajutorul căruia puteți calcula care este cea mai bună direcție în care ar trebui să se afle capul vostru, iar apoi, în funcție de aceasta, puteți ajusta poziția patului.

## Tabelul Pa Kua

Pentru a avea parte de un somn bun, experții în Feng Shui subliniază importanța de a dormi cu capul în poziția corectă; dacă, în somn, capul vostru este orientat spre direcția cea mai favorabilă conform legilor chinezești ale zodiacului, vă veți valorifica la maximum potențialul de sănătate și bunăstare. Pentru a descoperi direcția ideală (cunoscută sub numele de sheng chi) folosiți tabelul Pa Kua, care se bazează pe octogonul Pa Kua cu opt puncte cardinale, fiecare guvernând o anumită latură a vieții – de pildă, punctul nordic guvernează relațiile reușite.

Începeți prin a vă identifica anul nașterii în tabelul cu horoscopul chinezesc. (Cea mai mare parte din anii de naștere corespunde calendarului occidental, însă, dacă sunteți născuți între 1 ianuarie și 20 februarie, trebuie să verificați la ce dată a căzut Anul Nou chinezesc în anul nașterii voastre – această informație poate fi găsită pe site-urile specializate în astrologie chineză.) Numele animalului din capul coloanei în care se află anul nașterii voastre indică semnul din zodiacul chinezesc. De exemplu, o femeie născută în luna mai 1975 va fi în zodia Iepurelui, deoarece s-a născut în Anul Iepurelui. Pornind de la anul de naștere al femeii, urmăriți rândul respectiv până la ultima coloană din stânga și notați numărul care se află acolo – în acest caz, este 6. Continuăm cu tabelul Kua, în care căutăm numărul 6, pentru femei, în coloana Iepurelui și aflăm care este numărul ei Kua – 8. În final, pentru a găsi direcția sheng chi a acestei persoane, consultăm tabelul sheng chi. Căutăm în dreptul numărului 8, care arată că, pentru ambele sexe, direcția cea mai bună în care să doarmă este cu capul orientat spre sud-vest.

**horoscop chinezesc Semnul vostru în zodiacul chinezesc**

**Șobolan Bou Tigru Iepure Dragon Șarpe Cal Oaie Maimuță Cocos Câine  
Mistreț**

**1 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923**

**2 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935**

**3 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947**

**4 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959**

**5 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971**

**6 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983**

**7 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995**

**8 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007**

**Numere Kua Aflați-vă numărul spiritual**

**Șobolan Bou Tigru Iepure Dragon Șarpe Cal Oaie Maimuță Cocos Căine  
Mistreț**

**1 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5**

**1 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1**

**2 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2**

**2 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4**

**3 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8**

**3 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7**

**4 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5**

**4 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1**

**5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2**

**5 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4**

**6 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8**

**6 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7**

**7 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5**

**7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1**

**8 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2**

**8 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4**

*Sheng Chi Direcția cea mai bună pentru somn*

**Număr Kua**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9**

**Toți SE NE S N V NV SV E**

**Bărbați NE**

**Femei SV**

## Corpul care doarme

După cum am văzut, unul dintre motivele pentru care dormim este că trebuie să acordăm timp corpului nostru pentru a se revigora, ca să funcționăm optim a doua zi. Însă stilul de viață modern ne-a perturbat tiparele naturale de somn. În loc să urmăm ciclul natural, adormind când se lasă întunericul și trezindu-ne când se luminează de zi, folosim lumini artificiale pentru a rămâne activi mult după căderea întunericului. Locurile noastre de muncă sunt adesea medii cauzatoare de stres; deoarece mulți dintre noi nu avem vreme să ne relaxăm, mergem la culcare epuizați și încordați. Dacă mai punem la socoteală și alți factori care acționează în detrimentul sănătății noastre, precum un regim dezechilibrat, fumatul, consumul mare de cafeină și de alcool, avem o rețetă aproape sigură pentru insomnie.

În acest capitol, vom explora modalitățile prin care ne putem transforma comportamentul pentru a-l face cât mai favorabil somnului. Cu ajutorul unor subiecte legate de dietă, exerciții fizice și tehnici de relaxare a corpului, inspirate atât din Orient, cât și din Occident, vom învăța cum să adoptăm un stil de viață mai sănătos, mai armonios, cu ajutorul căruia să avem parte de un somn profund, reconfortant, atât de necesar pentru a ne trăi viața din plin.

## Nutriție pentru somn

Mâncatul crește rata metabolică și provoacă creșteri de temperatură a corpului – cu alte cuvinte, ne dă vigoare. Știm deja că momentul cel mai potrivit pentru a încerca să mergem la culcare este acela în care temperatura corpului nostru scade – proces care începe, de obicei, cu aproximativ o oră înainte de ora noastră obișnuită de somn. Este logic, deci, că, dacă mâncăm cu puțin înainte de a ne duce la culcare, capacitatea de a adormi poate fi grav afectată. Din experiență practică, este posibil să știm și că o masă de prânz bogată ne poate face să fim somnoroși după-amiaza (dacă mâncăm atunci când temperatura corpului este ridicată, acesta va fi nevoit să redirectioneze o parte din energie dinspre mușchi înspre funcționarea sistemului digestiv, ceea ce ne va face să ne simțim amorțiți). Deci, când ar trebui să mâncăm pentru a avea parte de cantitatea de somn potrivită și la momentul potrivit? Regulile sunt simple: încercați să evitați mesele copioase la finalul zilei – și, cu atât mai mult, încercați să nu consumați o masă principală cu mai puțin de trei ore înainte de momentul la care intenționați să mergeți la culcare.

## Vise plăcute

Înainte de a merge la culcare, nu strică să încercați următoarea băutură delicioasă, pe bază de lapte, care conține aminoacidul triptofan, promotor natural al somnului. Puneți 200 ml de lapte într-o crăticioară. Adăugați o linguriță de scorțișoară măcinată și așteptați ca amestecul să clocotească, apoi, lăsați-l să fiarbă câteva minute pe foc mic. Turnați-l într-o cană, adăugați miere pentru a-l îndulci, dacă este necesar, și consumați-l imediat.

Propuneți-vă să mâncați puțin și des, mai degrabă decât să aveți parte zilnic doar de o masă ușoară și de una foarte consistentă (sau chiar de două mese copioase) – acest lucru vă va menține metabolismul la același nivel, iar efectele

hranei asupra capacității voastre de a dormi (ori de a rămâne treji) ar trebui să fie reduse la minimum.

După ce am aruncat o privire spre obiceiurile noastre culinare, este nevoie să reflectăm la modul în care mâncarea pe care o consumăm ne poate afecta modul în care dormim. Anumite alimente fie tulbură, fie încurajează somnul. Despre brânză, de exemplu, se crede că ar cauza coșmaruri. Dovezile științifice au demonstrat existența unei legături, deoarece tiramina, ingredient al brânzei, mărește nivelul chimicalelor care provoacă creșterea tensiunii, iar aceasta este un simptom de stres asociat coșmarurilor. În schimb, salata verde era folosită de către egipteni, în Antichitate, pentru proprietățile sale soporifice și calmante. Cu toate că în frunzele de salată s-a descoperit, în urma unor cercetări recente, prezența unui analgezic opioid, acesta se găsește în cantități atât de reduse, încât efectele sale asupra somnului nu pot fi decât minimale.

Alimentele pe care le consumăm au implicații adânci în toate aspectele vieții noastre. Dacă nu mâncăm sănătos vom ajunge să suferim de arsuri la stomac, de indigestii și de multe alte tulburări care ne pot afecta somnul. Dacă dorim să ne îmbunătățim somnul cu ajutorul hranei, trebuie să ne asigurăm că mâncăm sănătos, în general, nu doar pentru a îmbunătăți acea perioadă a vieții pe care o petrecem dormind.

Aveți grijă ca hrana să vă ofere toata gama de vitamine necesare. Anumiți cercetători consideră că mai ales lipsa complexului de vitamine B (îndeosebi a niacinei, a acidului pantotenic, a vitaminelor B6 și B12) din dietă poate provoca probleme de somn. Dacă mâncați carne, încercați să consumați carne slabă de porc, miel și vițel. Dacă preferați peștele, păstrăvul și sardinele conțin și ele o diversitate de vitamine B. Puiul, tonul și cerealele pentru micul dejun reprezintă surse bogate în niacină; bobul este bogat în acid pantotenic; gemenii de grâu, calcanul, nucile și cartofii copti conțin vitamina B6, iar vitamina B12 se găsește în iaurt, brânză și alge.

Cercetările au arătat că magneziul vă poate influența semnificativ calitatea somnului. Un studiu a confirmat faptul că, dacă consumați alimente bogate în magneziu, veți avea parte de un somn bun și vă veți trezi mai rar pe parcursul nopții. Legumele verzi, avocado, bananele, untul de arahide, alunele și semințele sunt surse bune ale acestui mineral vital.

Consumați alimente organice! O bună parte din hrana noastră conține aditivi



periculoși care ne pot afecta somnul. De exemplu, despre glutamatul monosodic (GMS sau E-621), întâlnit adesea în alimentele procesate ori în produsele fast-food orientale, se știe că poate provoca probleme digestive, arsuri, dureri de cap și multe alte tulburări care să ne afecteze somnul. (Este de remarcat că, în afară de a fi un aditiv, GMS se găsește și în stare naturală, în ciuperci, morcovi și în anumite alge.) Un alt aditiv care trebuie evitat este colorantul galben tartrazină (E-102), folosit pe scară largă în băuturile carbonatate, în prăjituri și bomboane – au fost identificate legături între acesta și hiperactivitatea la copii; se mai crede și că ar cauza astm, eczeme, erupții cutanate și alte iritații persoanelor predispuse la acestea.

Firește, nu numai ceea ce mâncăm ne afectează bunăstarea per ansamblu, deci și somnul, ci și ceea ce bem. Nu este suficient să evităm substanțele care dăunează evident somnului, precum cafeina (vezi paginile 106–107), ar trebui să ne aducem aminte și de faptul că trupul nostru are nevoie de 1,7 până la 2,3 litri de apă pe zi pentru a înlocui fluidele pierdute în mod natural, la fiecare 24 de ore. Din păcate, cei mai mulți dintre noi ajung foarte rar să bea atât de multă apă – cu toate acestea, deshidratarea este socotită adesea ca posibilă cauză pentru somnul prea puțin odihnitor peste noapte. Gândiți-vă, de câte ori nu v-ați trezit dimineața letargic și însetat? Cei mai mulți dintre noi se trezesc și în timpul nopții pentru a merge la bucătărie să bea un pahar cu apă.

În decursul următoarelor trei zile ați putea realiza un experiment. Începând de mâine, faceți efortul conștient de a bea, în fiecare zi, între 1,7 și 2,3 litri de apă, la intervale regulate – având grijă să beți de la începutul zilei, altfel vă veți trezi în timpul nopții pentru a merge la baie. Pe parcursul experimentului, notați în jurnalul somnului cum v-ați simțit la trezire, în fiecare dimineață. V-ați simțit mai vioi, mai puțin letargic? Aveți mintea mai „limpede”? Chiar dacă somnul vă este afectat de alți factori și faptul că beți mai multă apă nu pare să aibă nici un efect, ori contează prea puțin, măcar vă realimentați corpul cu fluide esențiale pentru a funcționa la nivel optim, iar acest lucru va îmbunătăți sănătatea și starea voastră de spirit, în general, ceea ce va avea, în schimb, efecte benefice asupra somnului vostru.

## Cum să-i prindem pe hoții de somn

Obişnuim să bem cafea, ceai sau cola, ori să fumăm o țigară sau să consumăm câteva beri ori pahare de vin din dorința de a ne relaxa, iar toate acestea sunt comportamente sociale acceptate în ziua de azi, în Occident. Dar câți dintre noi ne dăm seama, oare, că aceste băuturi și țigările conțin principalii trei „hoți de somn” – cafeina, alcoolul și nicotina – compuși puternici care stimulează ori deprimă creierul, având un impact considerabil asupra somnului.

Multe persoane s-ar simți pierdute fără o cană de cafea ori de ceai care să-i ajute să înceapă ziua în forță. Acțiunea lor stimulativă este cauzată de cafeină (ceaiul conține mai puțină cafeină decât cafeaua, dar suficientă, totuși, pentru a ne face să ne simțim „treji”), un compus chimic care activează centrul creierului responsabil cu starea de veghe, făcându-ne să ne simțim mai alerți din punct de vedere mintal și sporindu-ne rezistența fizică. Dar, cu cât consumăm mai multă cafeină, cu atât dezvoltăm o toleranță mai mare la aceasta și avem nevoie de o cantitate și mai mare de cafeină pentru a atinge același nivel de vioiciune. În schimb, dacă reducem cantitatea și începem să raționalizăm consumul de cafea, puținul pe care îl vom consuma va deveni, cu timpul, mai eficient.

Cafeina rămâne în corp timp de mai multe ore – iar în cazul femeilor însărcinate durează de până la cinci ori mai mult timp să dispară. Dacă bem multă cafea, pe parcursul întregii zile, cafeina poate să aibă efecte cumulative, creându-ne dificultăți atât în a adormi, cât și în a rămâne adormiți. Pentru a ne asigura că somnul nostru nu va fi afectat de cafeină, este preferabil să evităm băuturile care o conțin, cu 10 ore înainte de ora de culcare. Dacă, într-adevăr, nu vă puteți descurca fără plusul de energie de dimineață, limitați-vă consumul la una sau două cești la începutul zilei.

Însă, dacă doriți să vă ameliorați somnul, este mai înțelept să adoptați un regim fără cafeină după orele prânzului. Dacă vă temeți că vă va lipsi gustul de cafea sau de ceai, există produsele decofeinizate. Sau ați putea să încercați băuturile pe bază de plante, precum cafeaua din rădăcină de păpădie, ori alte ceaiuri, din măceșe, mentă, chimen dulce, care sunt alternative mai sănătoase, fără chimicale. Dacă beți, de obicei, sucuri acidulate, înlocuiți-le cu apă minerală carbogazoasă; astfel, veți consuma și mai multă apă, lucru benefic pentru

organism.

În timp ce băuturile calde și reci care conțin cafeină au rol stimulant, alcoolul produce efectul contrar. Cei mai mulți dintre noi bem ocazional, în situații de socializare, sau câte un pahar seara, pentru a ne relaxa. Deși o cantitate mică de alcool – un pahar de vin, de pildă – poate avea efecte calmante, o cantitate mai mare ne poate afecta calitatea somnului, reducând durata de somn profund și de REM de care avem parte.

## Ceai de plante pentru somn

Deși puteți cumpăra ceaiuri de plante din supermarketuri și magazine naturiste, ați putea să vă faceți propria infuzie care să vă ajute să dormiți. Din sugestiile următoare, alegeți una până la trei plante și amestecați-le în orice combinație doriți: hamei, valeriană, mușețel, floarea pasiunii, gura lupului, lămâiță. Infuzați pantele în apă fierbinte, timp de cinci minute. Consumați acest ceai la începutul serii, pentru a-i da timp să își facă efectul înainte să mergeți la culcare.

După ce consumăm alcool, se întâmplă destul de des să ne trezim în timpul nopții, transpirând din greu, având palpitații și o stare generală de neliniște.

Să presupunem că v-ați hotărât să renunțați complet la alcool, pentru a vă îmbunătăți somnul. Va trebui să găsiți o strategie care să vă vină în ajutor pentru a rezista tentațiilor la petreceri, la recepții și atunci când mergeți într-un bar cu prietenii ori cu colegii de la locul de muncă. Alegeți vinuri sau beri fără alcool, sucuri de fructe, sau beți apă minerală, având, însă, grijă să evitați sucurile acidulate bogate în cafeină, care conțin aditivi dăunători somnului. Unele baruri și restaurante oferă și sortimente de cocktailuri non-alcoolice, preparate pe loc, care conțin sucuri naturale din fructe, benefice pentru sănătate.

Dacă obișnuiți să beți un pahar de alcool „de noapte bună” înainte de a vă culca și care să vă ajute să dormiți, încercați să vă dați seama ce motiv se află la baza acestui obicei. Gândiți-vă la momentul în care ați început s-o faceți. Ce se

întâmpla atunci în viața voastră? O făceți, oare, pentru că erați deprimați sau aveți probleme emoționale? Poate că acum circumstanțele s-au schimbat, iar voi continuați să beți înainte de culcare doar pentru că v-a intrat în obișnuință. Dacă situația stă astfel, încercați să înlocuiți alcoolul cu o băutură fierbinte din lapte sau cu un ceai din plante, care să vă îndemne la somn. Dacă problemele persistă, puteți aborda și altfel situația. În loc să vă găsiți sprijinul în alcool, obișnuiți-vă să dați telefon înainte de culcare unui prieten înțeleghător sau unui membru apropiat al familiei, cu care să discutați despre grijile voastre. Astfel, vă mai vărsați oful, iar asta vă poate liniști și vă poate ajuta să adormiți mai ușor.

Cel de-al treilea hoț de somn este nicotina, stimulant pe care îl inhalăm cu fiecare fum de țigară. Chiar dacă efectul inițial al nicotinei este de a-i face mai alerți pe fumători, acesta nu durează mult, astfel că, imediat după o țigară, ei ajung, invariabil, să se simtă relaxați. De aici impresia lor eronată că fumatul îi poate ajuta să doarmă. Din păcate, ceea ce fumătorii iau drept relaxare este, în realitate, satisfacția resimțită după ce își potolesc pofta de nicotină, devenită dependență. Cu toate că adorm, imediat ce nicotina este metabolizată, creierul îi trezește pe fumători pentru a le reaminti că au nevoie iarăși de nicotină. Aceasta declanșează și secreția de epinefrină (adrenalină), ca răspuns al corpului la stres, astfel împiedicându-ne să avem parte de somnul profund de care avem nevoie.

Cercetări recente, efectuate la Universitatea de Stat din Pennsylvania, au reușit să dovedească faptul că somnul nostru are de suferit de pe urma fumatului. S-a constatat că fumătorilor le lua aproape de două ori mai mult timp să adoarmă decât nefumătorilor. Dar, fapt interesant, la numai două nopți după ce s-au lăsat de fumat, foștii fumători au reușit să adoarmă, în medie, după 18 minute, în loc de media anterioară de 52 de minute.

Nu există o „rețetă” ideală pentru a scăpa de acest obicei – metodele sunt numeroase și variate. De exemplu, ați putea reduce treptat numărul de țigări, le-ați putea înlocui cu gumă ori plasturi cu nicotină, sau ați putea apela la metode alternative, precum hipnoterapia și acupunctura. Mai puteți evita și situațiile în care fumați, de obicei, și renunțați la fumatul în dormitor, în special în apropierea orei de culcare.

## **Fitness pentru somn**

Corpul nostru este construit pentru acțiuni energice, iar, dacă ducem o viață sedentară, stând cea mai mare parte din zi la birou sau petrecând ore în șir în mașină, spectrul natural al mișcărilor noastre ajunge să se restrângă, fapt care produce consecințe asupra stării de bine. Dacă petrecem perioade lungi într-o singură poziție, tensiunea se adună în mușchi, iar noaptea, când încercăm să adormim, tot acest stres fizic acumulat ne produce agitație, ne deranjează – corpul nostru nu reușește să se relaxeze. Este începutul unui ciclu de nesomn: nu putem dormi, astfel că stăm lungiți, treji, îngrijorându-ne de faptul că nu reușim să adormim (și agravând problema prin stresul adăugat astfel), ceea ce ne face să fim și mai încordați și tot așa. Prin urmare, nu am exagera dacă am spune că o parte din insomnii sunt cauzate, pur și simplu, de faptul că, în timpul zilei, nu ne mișcăm trupul suficient de des sau de energic. Însă pentru a vă elibera de tensiune și a vă ajuta să dormiți, remediul este simplu – faceți exerciții fizice!

Dacă vă înfiorați chiar și la gândul exercițiilor, e important să vă aduceți aminte că există și forme ușoare, care nu vă solicită corpul până la limitele sale fizice. De exemplu, o persoană care resimte acumulări de tensiune are mult de câștigat dacă realizează câteva exerciții ușoare (vezi pagina următoare) înainte de a merge la culcare. De asemenea, puteți include exerciții fizice în rutina voastră zilnică de la locul de muncă, oprind astfel excesul de stres înainte ca acesta să se acumuleze. Dacă obișnuiați să luați liftul în clădirea în care lucrați, folosiți scările. Puteți începe prin a coborî doar un etaj, apoi două și așa mai departe. După ce v-ați obișnuit să coborâți până la parter, vă puteți propune ceva mai solicitant: să urcați scările. Cel mai important este să începeți de undeva. Dacă sunteți supraponderali, dacă aveți probleme cu inima sau o altă afecțiune medicală, ar trebui să consultați medicul înainte de a începe orice tip de exerciții fizice. Nu uitați, „ascultați-vă” corpul și răspundeți corect nevoilor sale.

## ***Exerciții înainte de somn***

### **Exercițiul șase**

Nu este obligatoriu ca exercițiile fizice să fie intense pentru a aduce beneficii. Stilul de viață sedentar ne poate afecta postura, apoi ajungem adesea să ne plângem de spatele înțepenit ori de înțepături în ceafă. O mare parte din tensiunea pe care o acumulăm într-o zi se adună în coloana vertebrală; pentru a scăpa de această încordare, înainte de a merge la culcare, puteți face următorul exercițiu, menit să ne ajute să adormim mai ușor, fără a ne mai trezi cu dureri musculare în timpul nopții sau de dimineață.

*1. Stați în genunchi, cu partea superioară a labei piciorului lipită de podea, și așezați fundul pe călcâie. Aplecați-vă înainte, întindeți brațele în față și „pliați” torsul peste coapse până când atingeți podeaua cu fruntea. Rotiți brațele și lipiți-le pe lângă corp, cu palmele în sus. Respirați rar și adânc timp de un minut.*

*2. Ridicați-vă în genunchi, cu palmele pe podea, depărtate la nivelul umerilor, și genunchii la nivelul șoldurilor. Inspirați, ridicând capul și, simultan, împingeți posteriorul în afară, curbând spatele asemenea pisicilor. Expirați, apoi, respirați regulat, menținându-vă postura aproximativ 30 de secunde.*

*3. Inspirați și aplecați capul, ca și când ați dori să priviți printre picioare. În timp ce expirați, lipiți-vă bărbia de piept. Arcuiți spatele în sus și strângeți posteriorul spre interior. Respirând ritmic, mențineți această postură aproximativ 30 de secunde.*

#### *4. Repetați mișcările de la punctul 1, respirând adânc și rar timp de un minut.*

Exercițiul fizic acționează asupra somnului influențând rata metabolismului și temperatura corpului, la fel ca dieta (vezi paginile 101–105). Diversele schimbări metabolice și hormonale asociate exercițiului intens sunt stimulante și fac să crească temperatura corpului. Somnul vine mai ușor atunci când temperatura corpului este în scădere, astfel că, dacă dorim ca exercițiile fizice să ne îmbunătățească somnul, este necesar să terminăm programele de antrenament intensiv până la finalul după-amiezii. Din primele cercetări, s-a constatat că mersul pe banda de alergat contribuie la un somn bun în noaptea respectivă, dar numai dacă acest exercițiu are loc cu minimum cinci sau șase ore înainte de a merge la culcare. Starea de relaxare pe care o resimțim după ce facem mișcare ne ajută și ea să avem parte de somnul profund care ne este necesar (vezi paginile 53–55).

De cât exercițiu fizic avem nevoie pentru a ne ameliora somnul? De mai puțin decât ați crede, probabil – trei ședințe de 20 de minute pe săptămână sunt suficiente, cu condiția ca exercițiile pe care le faceți să fie aerobice, deoarece ele cresc consumul de oxigen, vă îmbunătățesc respirația, vă fortifică inima și circulația – iar toate aceste beneficii aduse sănătății vă vor ajuta și să dormiți mai bine.

Cel mai important lucru de care trebuie să țineți cont este că orice program de exerciții vă va ajuta să vă ameliorați somnul, atâta timp cât pe durata exercițiilor vă mențineți în intervalul recomandat al ritmului vostru cardiac. Pentru a afla care este acesta, scădeți-vă vârsta din 220, obținând astfel ritmul cardiac maxim în condiții de antrenament pentru o persoană de vârsta voastră. Din acest număr calculați 60 și 75 la sută, pentru a obține limitele minime și maxime ale intervalului recomandat în timpul exercițiilor fizice. De pildă, dacă aveți 35 de ani,  $220 - 35 = 185$  – acesta este ritmul vostru cardiac maxim pe minut. 60 și 75 la sută din acest număr înseamnă 111, respectiv 138, deci intervalul recomandat al ritmului cardiac în timpul exercițiilor fizice este, în cazul de față, între 111 și 138 bătăi pe minut. Este adecvat orice exercițiu aerob – mersul pe bicicletă, înotul, alergatul ș.a.m.d. – care crește ritmul cardiac până la intervalul recomandat preț de 20 de minute. Pentru a vă monitoriza ritmul cardiac în timpul exercițiului este suficient să vă opriți și să vă luați pulsul un minut, numărând bătăile inimii.

Alegeți o activitate sau un sport care să vă placă, astfel vă veți simți motivați să vă mențineți programul de exerciții fizice. Dar fiți flexibili – dacă vă plictisiți de înot sau de alte sporturi, la paginile următoare veți găsi sugestii cu privire la alte exerciții ușoare pe care le puteți încerca. Și, indiferent de activitatea pe care v-o alegeți, nu exagerați și adăugați mereu cinci minute în plus, ca perioadă de încălzire, și alte cinci minute la final, pentru a ieși treptat din ritmul exercițiului – altfel riscați să vă accidentați, iar durerea cu siguranță nu e de nici un folos pentru un somn mai bun.



## Metoda indiană

Yoga este o tradiție indiană străveche, prin care este pusă în echilibru energia vitală a corpului, sau prana, printr-un amestec de posturi, exerciții de respirație și de meditație. Această practică de tradiție îndelungată a ajuns populară și în Occident ca disciplină care vine în sprijinul sănătății și al dezvoltării personale. Yoga este pentru toată lumea, indiferent de vârstă sau de condiție fizică, iar natura sa non-competitivă le permite participanților să progreseze în ritmul lor. Deși este preferabil să învățați de la un profesor, puteți face și singuri o parte dintre exercițiile de bază.

Problemele cu somnul sunt aproape necunoscute printre yoghini – practicanții avansați ai yoga. Care este secretul lor? Din păcate, nu există vreo formulă magică, iar cheia pentru a ne îmbunătăți somnul cu ajutorul yoga stă în adoptarea unor anumite posturi, sau asane, și în practicarea unor exerciții de respirație, cunoscute sub numele de pranayama, care, împreună, ne ajută să ne relaxăm.

O ședință obișnuită de Hatha Yoga – tipul practicat cel mai des în Occident – constă din încălzire, urmată de o serie de posturi pentru a întinde fiecare parte a corpului, iar, apoi, de o perioadă de relaxare în care accentul cade pe controlul respirației. Una din posturile cele mai simple și mai utile este Shavasana sau Poziția Mortului, folosită adesea la începutul și la finalul ședințelor de yoga. Stați întinși pe spate, dreți, cu brațele pe lângă corp, palmele în sus și picioarele la aproximativ 50 cm distanță unul de altul. Închideți ochii și respirați adânc. Întoarceți capul de pe o parte pe alta, pentru ca mai întâi o ureche, apoi și cealaltă, să atingă solul. Apoi, readuceți-vă capul înapoi în poziția de mijloc și concentrați-vă asupra respirației timp de cel puțin cinci minute sau până când vă simțiți complet relaxați.

# ***Cum combatem stresul cu ajutorul respirației***

## **Exercițiul șapte**

Faceți acest exercițiu la sfârșitul unei zile stresante. El combină respirația cu mișcările de brațe, pentru a scăpa de încordare și a pregăti corpul pentru somn. Dacă îl faceți cu 20 de minute înainte de a merge la culcare, vă va ajuta să aveți o respirație lentă și regulată, pentru un somn bun întreaga noapte.

*1. Stați pe un scaun cu brațele atârând de o parte și de cealaltă a corpului și cu ochii închiși. „Opriți” acea parte a minții care vă analizează gândurile și încercați să alungați confuzia din minte. Timp de două sau trei minute, concentrați-vă asupra ritmului respirației.*

*2. Inspirând ușor, ridicați puțin brațele, încrucișați-le în fața corpului și ridicați-le deasupra capului, desfăcându-le în timp ce le ridicați. Apoi expirați și coborâți încet brațele înapoi pe lângă corp. Întreaga mișcare ar trebui realizată dintr-o singură rotire. Repetați mișcarea de patru ori.*

*3. Inspirați și ridicați brațele în lateral și în sus, atingându-vă vârfurile degetelor deasupra capului. Expirați atunci când coborâți brațele. Repetați de trei ori.*

*4. Inspirați, întinzându-vă brațele în fața pieptului, cât de mult puteți. Fără să le îndoiiți, ridicați-le deasupra capului. Expirați în timp ce coborâți brațele. Repetați de două ori.*

## Tradiții chinezești

În medicina chineză, se consideră că insomnia apare dintr-un dezechilibru în fluxul de qi (energie), distribuit către principalele organe ale corpului pe 12 canale numite meridiane. Fluxul de qi este efectul combinat a două forțe, yin și yang, care pot fi considerate aspecte opuse, dar complementare ale principiului universal – de exemplu, întuneric și lumină, bărbat și femeie etc. Nimic nu este însă yin în întregime, nici yang complet – sămânța unuia din principii este mereu prezentă în celălalt.

Cele 12 organe principale ale corpului (corespunzătoare celor 12 meridiane) sunt împărțite: șase sunt yin, iar șase sunt yang. În timp ce somnul normal este compus din cicluri alternante de yin și yang, tulburările de somn apar atunci când un anumit organ pierde echilibrul dintre cele două principii. De pildă, faptul că suntem neliniștiți noaptea, trezindu-ne și adormind mereu la loc, sugerează un dezechilibru la nivelul rinichiului; dacă ne trezim frecvent mai devreme decât trebuie, vezica biliară are probleme; iar somnul perturbat de vise agitate sugerează un dezechilibru al ficatului sau al inimii. Chinezii au dezvoltat o serie amplă de exerciții care pot fi folosite pentru a aduce în echilibru yin și yang în corpul nostru și pentru a regla fluxul de qi. În continuare, vom explora câteva dintre tradițiile care ar putea fi de folos somnului nostru, precum străvechile arte ale T'ai Chi, Qigong și ale presopuncturii.

Disciplina T'ai Chi este o formă de meditație prin mișcare, care ameliorează circulația energiei vitale a corpului și ajută mintea să se concentreze. Pentru a dormi, ne poate fi de folos cu precădere felul în care T'ai Chi combină exercițiile fizice cu cele mintale, prin care ușurează tensiunea fizică, relaxând mușchii, și calmează mintea. Mișcările și ritmul exercițiilor T'ai Chi încurajează echilibrul, coordonarea, controlul cu precizie al mușchilor și flexibilitatea.

Se crede că T'ai Chi ar fi fost inventat, într-o primă formă, în secolul al VI-lea, de călugărul indian Bodhidharma care a creat o combinație de meditație și mișcare cu ajutorul căreia să amelioreze starea fragilă de sănătate a confrăților săi. Primele 13 poziții și atitudini din T'ai Chi au fost inventate la finele secolului al XIV-lea, ca poziții statice, și au evoluat ulterior într-o serie de mișcări continue. Deși în decursul secolului al XVII-lea T'ai Chi s-a dezvoltat ca

artă marțială, a continuat să pună accentul pe minte și pe relaxare, mai degrabă decât pe forță și putere. Nu necesită nici un echipament special, iar mișcările pot fi executate de către oricine, indiferent de vârstă sau de condiție fizică. Astăzi, în China, grupuri mari de persoane practică T'ai Chi în aer liber, la primele ore ale dimineții, pregătindu-se pentru ziua care tocmai începe. Există, însă, și mișcări T'ai Chi mai potrivite pentru seară, fiind utile pentru relaxare.

Unul din exercițiile rapide și simple pe care le-ați putea încerca se concentrează pe relaxarea umerilor și a brațelor și ar trebui executat cu aproximativ o oră înainte de culcare. Stând în picioare, cu picioarele depărtate până la nivelul umerilor, așezați-vă palma stângă pe umărul stâng și palma dreaptă pe umărul drept. Faceți apoi mișcări circulare cu coatele, începând cu 30 de secunde de rotații în față și continuând cu 30 de secunde de rotații în spate. Ridicați apoi brațele astfel încât să fie paralele cu solul, întinzând palmele cât mai mult puteți. Ridicați încet mâna dreaptă cât de sus puteți, în același timp coborând brațul stâng pe lângă corp. Mențineți 10 secunde această poziție, apoi repetați-o cu brațele în direcția opusă. Repetați exercițiul de două ori.

O altă activitate chineză care crește în popularitate în Occident este Qigong, pe care mulți oameni îl practică datorită interesului lor pentru T'ai Chi. Unele persoane chiar consideră T'ai Chi, de fapt, o formă dinamică de Qigong, principiile de bază ale celor două discipline fiind, în mare parte, aceleași. Qigong a început să fie practicat în China cu peste 5 000 de ani în urmă. De atunci, a fost dezvoltat și perfecționat atât de învățații budiști și daoiști, cât și de doctori ori de practicanții artelor marțiale.

Qigong ajută somnul îmbunătățind energia qi a corpului printr-o combinație de mișcări și de posturi fizice, prin controlul respirației și tehnici de meditație. Puteți încerca un exercițiu de relaxare care consolidează fluxul de qi la nivelul rinichilor – deoarece dezechilibrele acestei zone vă afectează somnul în mod special (rinichii sunt amplasați de o parte și de cealaltă a coloanei vertebrale, deasupra mijlocului și în spatele coastelor). Întindeți-vă pe spate, pe podea, ridicând și îndoind piciorul drept spre exterior, în așa fel încât laba piciorului drept să se sprijine sub genunchiul stâng. Puneți mâna stângă, cu palma în sus, sub rinichiul stâng și așezați mâna dreaptă, cu palma în jos, peste buric. Apoi, imaginați-vă că mâna stângă vă încălzește rinichiul, iar energia intră în corp dinspre mâna dreaptă, prin buric și ajunge la rinichiul stâng. Repetați aceeași poziție și pentru partea opusă a corpului (cu piciorul stâng îndoit).

Și străvechea artă a presopuncturii poate fi utilă în tratarea insomniei. Bazată pe aceleași principii ca acupunctura, presopunctura este o tehnică prin care punctele vitale de energie, numite puncte de presiune, sunt apăsate sau masate cu degetele mari de la mâini ori cu degetele mijlocii și arătătoare, pentru a restabili echilibrul qi-ului corpului. Presopunctura poate fi folosită de către oricine dorește să se ajute singur sau ca o formă de „prim-ajutor“ chinezesc din partea unui partener ori a unui prieten.

# ***Presopunctură pentru un somn mai bun***

## **Exercițiul opt**

Încercați următorul exercițiu de presopunctură în fiecare noapte, cu o oră înainte de a merge la culcare, apoi din nou, chiar înainte să încercați să adormiți. Faceți astfel timp de minimum două săptămâni – chiar mai mult, dacă este posibil – pentru a putea observa o îmbunătățire semnificativă a somnului.

- 1. Folosind vârfurile degetelor mijlocii și arătătoare, apăsați creștetul capului, timp de aproximativ 30 de secunde.*
- 2. Cu vârfurile degetelor mari, efectuați mici mișcări circulare, simultan la ambele capete dinspre exterior ale sprâncenelor, tot pentru 30 de secunde. Apoi, cu buricele degetelor mari, ștergeți marginile de sus, apoi de jos ale orbitelor, dinspre colțurile interioare ale ochilor înspre exterior. Pentru a continua, frecați-vă palmele până când simțiți că se încălzesc, apoi acoperiți-vă ochii cu ele timp de aproximativ 45 de secunde. Încheiați așezând ușurel podul palmei peste pleoapele închise, 30 de secunde.*
- 3. Sprijinindu-vă mâna stângă în mâna dreaptă (ambele mâini cu palmele în sus) găsiți punctul de presiune (cunoscut ca Inimă 7) localizat în cuta pe care o face încheietura în dreptul degetului mic. Apăsați intermitent acest punct cu vârful degetului mare, în jur de un minut. Repetați aceeași procedură la încheietura dreaptă.*
- 4. Găsiți punctul de presopunctură localizat între tendoane, pe partea interioară*

*a antebrațului stâng, la aproximativ 5 cm distanță de încheietura mâinii stângi, și efectuați mișcări circulare scurte și apăsate cu degetul mare timp de un minut. Repetați această mișcare de frământare și la antebrațul drept.*

## Băi pentru un somn mai bun

Conform principiilor hidroterapiei chinezești, problemele pe care le avem cu somnul pot fi ameliorate dacă facem o baie caldă care să dureze între 15 și 20 de minute, cu aproximativ jumătate de oră înainte de culcare. Se crede că acestea favorizează atât fluxul constant de qi, cât și o mai bună circulație a sângelui. Această idee este confirmată de anumite experimente asupra somnului realizate în Occident, care arată că băile calde făcute chiar înainte de a merge să dormim grăbesc, într-adevăr, venirea somnului, mai ales în cazul persoanelor în vârstă. Pentru un efect și mai puternic, putem adăuga în apa de baie anumite plante medicinale – mușetel, de exemplu (care are proprietăți sedative). Adăugați două lingurițe de plante în apă clocotită și lăsați-le la infuzat 10 minute. Apoi, printr-o strecurătoare, turnați-le în apa din cada de baie.

Medicina chineză atrage atenția că nu este bine să petrecem o perioadă prea lungă de timp în cadă și nici ca apa să aibă o temperatură prea ridicată, deoarece poate provoca o creștere a temperaturii corpului care să dăuneze somnului. Chiar dacă imediat după ce faceți o baie fierbinte vă veți simți relaxați, ceva mai târziu veți ajunge să vă simțiți însetați și agitați. Mai ales femeile aflate la menopauză trebuie să evite băile aburinde, deoarece căldura le poate provoca bufeuri inconfortabile și transpirație nocturnă.

Băile de picioare cu efect hidroterapeutic, făcute chiar înainte de culcare, sunt o altă metodă de stabilizare a fluxului de qi, venind și ele în sprijinul somnului. Umpleți cu apă două vase mari, unul cu apă fierbinte (puțin mai fierbinte decât temperatura cu care sunteți obișnuiți când faceți baie), iar altul cu apă rece. Este important ca nivelul apei să treacă de glezne. Introduceți amândouă picioarele în apa fierbinte timp de trei minute, apoi scufundați-le 30 de secunde în apa rece. Repetați procedura de patru ori, apoi uscați-vă picioarele, încălțați o pereche de șosete călduroase și mergeți la culcare.



## ***Respirați și calmați-vă***

### **Exercițiul nouă**

Atunci când aveți mai multă nevoie decât de obicei de un somn bun – de exemplu, înainte de a merge la un interviu pentru un loc nou de muncă – încercați următorul exercițiu de respirație, eficient mai ales după ce ați făcut baie și sunteți relaxați. Veți avea nevoie de lemn de agar (*Lignum aquilaria agallocha*), renumit pentru efectele pe care le are asupra somnului, și de câțiva cărbuni pentru arderea tămâiei – ambele pot fi cumpărate din magazinele naturiste chinezești.

*1. Pregătiți lemnul de agar, pisându-l până se transformă într-o pulbere nu foarte fină, sau rupându-l în bucățele mici. Puneți cărbunele într-un vas pentru arderea tămâiei sau pe orice tip de vas neinflamabil și dați-i foc.*

*2. Stând așezați lângă vas, presărați lemnul de agar peste cărbune. Închideți ochii și respirați adânc timp de două minute, învăluiți de mirosul lemnului aromatic.*

*3. Deschideți ochii, aplecați-vă deasupra cărbunelui (cu fața la distanță de minimum 50 cm) și inhalați ușor fumul care se ridică. Respirați adânc și ritmic. După câteva minute ar trebui să resimțiți o senzație foarte puternică de calm. Concentrați-vă asupra sentimentului de liniște un minut.*

*4. Stingeți cărbunele rămas și mergeți direct la culcare.*

## O atingere aducătoare de liniște

Atunci când dorim să ne îmbunătățim calitatea somnului ar trebui să avem în vedere și un instrument valoros, care ne stă la îndemână de când ne-am născut, dar pe care îl ignorăm adesea – puterea liniștitoare a atingerii. Încă din cele mai vechi timpuri, atingerea corpului cu mâinile, prin masaj, a fost folosită peste tot în lume pentru a aduce vindecare, pentru a readuce echilibrul în corp și pentru a încuraja un somn care să ne reînvigoreze și să ne refacă puterile.

Oamenii sunt ființe tactile – suntem sensibili la atingere încă dinainte să ne naștem, iar, după ce venim pe lume, continuăm, de-a lungul întregii noastre vieți, să râvnim la această formă simplă de contact. Dar solicitările vieții stresante din zilele noastre nu lasă prea des loc pentru contact fizic, așa că ne distanțăm adesea de persoanele iubite, iar tensiunile emoționale și fizice se acumulează. Masajul oferă o cale terapeutică de a ne relaxa unii pe alții.

Atingerea ține de instinct. Chiar dacă nu ne dăm seama, toți știm cum să facem un masaj. Atunci când copilul nostru se lovește, de exemplu, prima reacție este să frecăm zona afectată, pentru a calma durerea. Iar masajul reciproc este una din cele mai simple și mai plăcute modalități prin care să ne relaxăm alături de partenerul nostru, venind în sprijinul unui somn bun (vezi paginile 78–79).

De câte ori nu vă puneți palma pe umărul opus, frământând ori frecând acea zonă pentru a o elibera de tensiune – voi și numai voi sunteți singurele persoane care pot ști locul exact în care s-a acumulat tensiunea. Fără să vă dați seama, poate, această acțiune aproape instinctivă este o formă de automasaj. Cu toate că percepem masajul, de obicei, drept un lucru făcut de o persoană altelea, automasajul poate fi un instrument util în înlăturarea tensiunii atunci când altă persoană nu se află în preajma noastră.

## ***Mișcări care alungă tensiunea***

### **Exercițiul zece**

Atunci când sunteți stresați și obosiți din pricina lipsei de somn, semnele se observă mai întâi pe chipul vostru. Un masaj facial făcut înainte de culcare v-ar elibera de tensiune și ar aduce îmbunătățiri felului în care arătați, crescând circulația sanguină la nivelul pielii; nu numai că veți dormi mai adânc, dar la trezire vă veți și simți și veți arăta odihniți.

*1. Faceți o baie caldă, calmantă, pentru a vă pregăti, ori creați o stare de liniște, scăzând intensitatea luminilor și ascultând muzică pentru relaxare.*

*2. Așezați-vă pe podea ori pe un scaun și sprijiniți-vă cu perne, în așa fel încât să vă simțiți confortabil.*

*3. Cu brațele extinse în lateral și îndoite, puneți degetele arătătoare și mijlocii ale ambelor mâini pe frunte, între linia părului și sprâncene. Cu mișcări scurte, circulare, frecați-vă fruntea timp de unul sau două minute.*

*4. Cu aceleași mișcări de rotație, masați-vă tâmplesle, având grijă să nu apăsați prea tare această zonă sensibilă. Continuați un minut sau două.*

*5. Puneți-vă degetele mijlocii și arătătoare pe pomeți și masați-i unul sau două minute, folosind tot mișcări scurte, circulare. (Această parte a masajului vă*

*ajută în mod special dacă aveți tendința, în timpul somnului, să vă încleștați maxilarele ori să scrâșniți din dinți.)*

*6. Apăsați ușor, cu degetele mari, marginea superioară a orbitelor, de fiecare parte a nasului. Mențineți poziția aproximativ 10 secunde. Repetați de cinci ori.*

# Plante și aromaterapie

În jurul anului 3000 î.Hr., au apărut primele civilizații ale lumii, în Mesopotamia, Orientul Apropiat. Se cunosc puține despre practicile lor de vindecare, dar, dintre cele 30 000 de tăblițe de lut care s-au păstrat, aproximativ 1 000 vorbesc despre medicina naturistă; sunt evidențiate plante, precum ienupărul, și uleiuri, cum este cel din cedru.

Vechii egipteni foloseau parfumul anumitor plante în timpul ritualurilor religioase, pentru a atinge un nivel mai înalt al conștiinței sau o stare de liniște. Mai recent, în 1928, chimistul francez Henri Gattefosse introduce termenul „aromathérapie”. Arzându-și grav mâna în timpul unei explozii, Gattefosse și-o scufundă într-o cuvă cu lavandă, apoi observă că arsurile se vindecă repede, lăsând puține cicatrici. Acest fapt l-a încurajat să cerceteze efectele terapeutice ale lavandei și ale altor uleiuri din plante.

De obicei, medicii naturiști nu prescriu plantele ca antidot pentru boli, ci, mai degrabă, ca mecanisme de potențare pentru diverse funcții fiziologice care să ajute apoi corpul să se vindece singur. În ceea ce privește ameliorarea somnului, plantele se folosesc pentru a ajuta corpul să combată durerile (psihice ori fizice) care conduc la insomnie; cauza acesteia poate să fie adesea anxietatea, desigur, însă brațele sau picioarele care dor, răcelile, gripa ori durerile de stomac ne perturbă și ele somnul.

Remediile naturiste nu sunt doar practice, pot fi și plăcute – încercați să faceți infuzii din plante; puneți câteva picături de esență din plante în apa în care urmează să vă îmbăiați sau folosiți un vas pentru aromaterapie și inhalați aroma plantelor ca parte dintr-un exercițiu făcut înainte de a merge la culcare. În special persoanele care suferă de insomnie au de câștigat dacă beau ceaiuri din plante sau folosesc aromaterapia.

Multe plante ajută în mod deosebit la îmbunătățirea somnului și la vindecarea insomniei. În continuare vom enumera câteva dintre plantele cele mai cunoscute și mai eficiente, detaliind modul în care pot fi luate de obicei, ori folosite pentru ameliorarea somnului. (Înainte de a consuma sau de a aplica aceste remedii, este preferabil să consultați un medic naturist sau un aromaterapeut calificat.)

## **Macul californian**

Această plantă este cunoscută ca alternativă care nu dă dependență ca la macul din care se extrage opiul. Era folosită de nativii din America de Nord pentru a-și ușura durerile de dinți. Cunoscută ca sedativ, se spune că ar fi utilă pentru a-i calma pe copiii exagerat de energici. Se folosește în infuzii.

## **Hamei**

Florile de hamei se folosesc foarte mult la tratarea insomniei. Se poate face o infuzie care să reducă anxietatea, stresul și durerea, în general. Această plantă are reputația de tranchilizant, sedativ și ajutor în digestie și poate să ne reducă dorința de a consuma alcool. Deși nu au fost efectuate comparații oficiale, unii medici naturaliști consideră că hameiul ar induce somnul mai repede decât valeriana. Nu ar trebui să luați hamei dacă aveți stări de depresie.

## **Cum să faceți o pernă din plante medicinale**

Unele persoane consideră că pernele din plante îi ajută să doarmă. Dacă doriți să vă faceți o astfel de pernă, umpleți un săculeț mic din material textil cu levănțică, coji de portocală și cuișoare. Adăugați apoi încă una sau două plante (vezi paginile 135–137) despre care credeți că ar avea efect terapeutic. Adăugați câteva picături de ulei vegetal, apoi legați sacul cu o fundă sau cu sfoară și puneți-l sub perna voastră principală. Reumpleți cu regularitate sacul de sub pernă.

## **Lemn câinesc jamaican**

Scoarța acestui copac, care crește în Caraibe, Mexic și în statul Texas, se usucă pentru a fi folosită sub formă de extract lichid ori de pulbere. Este un remediu puternic împotriva insomniei, dar nu ar trebui luat de către femeile însărcinate ori de suferinzii de probleme cardiace. Ar trebui folosit numai conform indicațiilor unui practician calificat.

## **Papucul doamnei**

Folosită de nativii din America de Nord ca tranchilizant, rădăcinile acestei plante tratează insomnia asociată cu stresul, tensiunea emoțională și anxietatea. Rizomii, ori rădăcinile, sunt uscați și folosiți la infuzii, sub formă de extracte lichide ori sub formă de pulbere.

## **Levănțică**

Florile acestei plante sunt cunoscute pentru efectele antidepresive și antispasmodice. Literatura naturistă sugerează că lavanda este benefică în special pentru persoanele care suferă de depresie, ameliorându-le somnul, și este unanim considerată un ajutor împotriva insomniei la persoanele în vârstă. Uleiul poate fi adăugat în apa de baie ori folosit la masaj.

## **Mentă**

Această plantă se folosește ca ajutor în digestie, ca decongestionant, anestezic și

germicid. A fost, de asemenea, aprobată de către Autoritatea pentru Supravegherea Alimentelor și a Medicamentelor din SUA ca remediu pentru răceală. Se spune că menta alină multe dintre simptomele care ne pot afecta somnul obișnuit. Este utilă în caz de spasme ori de dureri de cap și este utilă pentru a trata nervozitatea, insomnia și amețeala. Se folosește sub formă de ceai.

## **Beneficiile lavandei**

Lavanda reprezintă unul dintre principalele uleiuri aromatice folosite pentru a încuraja somnul. Uleiul poate fi utilizat în multe feluri. Îi puteți inhala vaporii sau, în amestec cu alt ulei, îl puteți folosi pentru a vă masa partenerul. Această mixtură poate fi adăugată și în cada de baie. Ca alternativă, umeziți o bucată de pânză cu apă caldă amestecată cu câteva picături de ulei de lavandă și puneți-o pe frunte.

## **Mușețel roman**

Folosite, în primul rând, pentru proprietățile antispasmodice și antiinflamatoare, din florile acestei plante se face și un ceai cu efect ușor sedativ, util în alinarea anxietății și a insomniei.

## **Valeriană**

Valeriana este recunoscută ca sedativ atât de medicina alternativă, cât și de cea convențională. Rădăcinile plantei se folosesc în infuzii pentru tratarea insomniei. Se comercializează și sub formă de tablete și este una din puținele plante testate cu ajutorul unor tehnici științifice consacrate. Cercetările au arătat că valeriana poate ameliora somnul fără a produce pacienților obișnuita stare de



„mahmureală“ asociată medicației pentru somn.

## Minte și somn

Creierul este organul în care au loc procesele de gândire, iar mintea este conștiința care conferă gândurilor noastre context și sens. Așa cum am văzut, unele dificultăți legate de somn sunt provocate de modul în care creierul nostru reglează feluritele cicluri fizice asupra cărora nu putem exercita un control voluntar, așa cum este ceasul biologic. Se pot produce, însă, și alte perturbări, rezultate ale activității mentale pe care o generăm conștient, cum ar fi faptul că ne facem griji, iar aceste probleme pot fi abordate direct dacă învățăm cum să ne relaxăm.

În acest capitol, vom explora modalitățile în care ne putem pregăti mintea pentru un somn revigorant, inspirându-ne atât din tehnici străvechi, cât și din altele moderne. Unele dintre aceste metode – cum ar fi meditația – provin din calea spirituală spre iluminare urmată în budism, hinduism și alte religii orientale, în timp ce altele, cum ar fi tehnicile mai recente de vizualizare și hipnoterapie, utilizează imaginația și puterea creativă a minții pentru a ne ajuta să ne îmbunătățim calitatea somnului.

## Cum alungăm grijile

Atunci când nu putem dormi, de obicei, este de vină disconfortul fizic sau, și mai adesea, cel mental. Ne spunem că: „nu sunt în stare să mă relaxez“, „mă trezesc cu mintea luând-o razna“, „mă gândesc fără oprire la x, y, z“, „mă îngrijorează că nu dorm și nu știu ce efecte va avea asta asupra mea“, iar lista ar putea continua. Putem învăța „managementul gândurilor“ – este una din cele mai bune metode pentru a lupta cu lipsa de somn pe care o provoacă grijile. Alungând din minte gândurile obsesive, care ne produc anxietate și ne încurajează să rămânem treji, am putea găsi cheia unui somn bun. Dar cum putem să nu ne mai dorim să schimbăm situații trecute care încă ne provoacă furie sau jenă? Și cum rezolvăm situațiile în care stăm întinși în pat, treji, temându-ne de ceea ce se poate întâmpla în viitor?

Putem încerca să privim anxietățile legate de trecut dintr-o perspectivă mai largă – ar fi un început bun. Unii dintre noi avem tendința de a avea o viziune distorsionată asupra vieții. Totul este fie alb, fie negru – în orice situație am fi, o considerăm fie un succes deplin fie un eșec lamentabil, deși cele mai multe din situațiile în care ne putem afla pe parcursul vieții sunt, de fapt, definite de nuanțe de gri. E bine (și sănătos) să vă impuneți standarde înalte și să încercați să analizați de ce, de exemplu, ați obținut la un examen doar nota 9 când vă așteptați să luați 10, dar trebuie și să învățați cum să acceptați și să recunoașteți că și nota 9 este bună. Ca posibilă abordare, înarmați-vă cu afirmații pozitive, care să le scoată din luptă pe cele negative. De pildă, dacă vă condamnați constant la eșec pentru că vă stabiliți singuri niște ținte perfecționiste, ați putea să faceți următoarele afirmații, înainte de a merge la culcare: „E OK să fii ceva mai puțin perfect“ sau „Nimeni nu e perfect“ ori „Nimeni nu-mi zice că trebuie să fiu perfect“. Dacă repetați afirmația aleasă de cel puțin 10 ori pe noapte, mesajul său va ajunge, încet încet, spre inconștient.

# ***Păsările păcii***

## **Exercițiul unsprezece**

Dacă nu reușim să lăsăm deoparte anxietatea când mergem la culcare ori atunci când ne trezim în timpul nopții, vom avea parte de insomnii. Rezervați-vă aproximativ 30 de minute, în fiecare seară, doar pentru a vă ocupa de grijile voastre. Ar putea să fie util să le scrieți pe hârtie, notând, de asemenea, posibilele acțiuni pe care le puteți întreprinde ziua următoare pentru soluționarea lor. Încercați apoi următorul exercițiu, pentru a vi le alunga din minte atunci când vă pregătiți de culcare.

*1. Așezați-vă confortabil și închideți ochii. Concentrați-vă atenția spre interior și asupra respirației. Inspirați încet și profund până când începeți să vă relaxați.*

*2. Imaginați-vă că sunteți înconjurați de un stol de păsări negre, care zboară de jur împrejurul vostru și se chinuie să vă atragă atenția. Păsările simbolizează anxietățile voastre – cea mai mare dintre ele fiind o reprezentare a preocupărilor cele mai presante și tot așa. Concentrați-vă asupra celei mai mari dintre păsări și asupra grijii pe care aceasta o reprezintă. În timp ce își ia avânt spre voi, prindeți-o cu mâinile. Simțiți cât este de ușoară și întrebați-vă cum de ceva atât de neînsemnat v-a putut apăsa mintea cu atâta greutate.*

*3. Dați drumul apoi păsării negre și, împreună cu ea, dați drumul și grijii voastre. Priviți cum se îndepărtează pasărea în zbor, devenind din neagră albă în timp ce se îndreaptă spre înălțimi.*

*4. Repetați acest proces cu cât de multe păsări puteți, rezervându-vă câteva momente după ce dați drumul fiecăreia dintre ele pentru a vă bucura de ușurarea pe care o simțiți.*

Imediat ce începeți să acceptați trecutul, probabil veți constata că vă bucurați de o nou-descoperită încredere în viitor. Dacă, însă, continuați să vă îngrijorați constant că urmează să se întâmple tot ce e mai rău, folosiți aceeași metodă, de data aceasta spunându-vă: „Chiar dacă îmi fac griji sau nu, rezultatul va fi același” sau „Adesea lucrurile se rezolvă mai bine decât mă aștept eu”. Principiul este același: înlocuiți pesimismul cu un mesaj optimist.

Tot ca formă utilă de „management al gândurilor”, încercați să analizați cât de obiectiv puteți dacă grijile voastre sunt justificate ori le priviți eronat. În nopțile fără somn, este foarte ușor să ajungeți la deducții negative lipsite de orice dovadă în sprijinul lor – concentrându-vă, de exemplu, numai asupra aspectelor neplăcute sau nefavorabile ale unei situații și nesocotind ori negând aspectele ei pozitive. Ori poate credeți că, deoarece simțiți că ați eșuat într-o anumită situație, veți eșua, în mod automat, în orice încercați să faceți. Dacă acest raționament vi se pare cunoscut și vă faceți vinovați de el atunci când nu puteți dormi, încercați următoarea tehnică de privire a grijilor voastre dintr-o perspectivă mai largă.

Să presupunem că tocmai ați fost la un interviu pentru un nou loc de muncă, iar acum așteptați să fiți anunțați care este rezultatul. Între timp, somnul v-a fost afectat: vă treziți în timpul nopții și derulați în minte interviul, iar și iar. Simțiți că nu v-ați descurcat bine și nu vă așteptați să vă fie oferită slujba. Călătoriți însă acum, cu mintea, înapoi la interviu și închipuiți-vă că sunteți voi persoana care pune întrebările. Derulați interacțiunea exact așa cum vi-o amintiți, numai că, de această dată, priviți-vă prestația din perspectiva unui examinator rezonabil și cu experiență. De pildă, acolo unde voi ați simțit, poate, că întrebările despre procedura de creștere a salariului și despre prime v-au făcut să păreți mercantil, e posibil ca examinatorul să fi simțit că asemenea întrebări demonstrau faptul că știți să vă apreciați atât pe voi cât și aptitudinile voastre și că vă așteptați să fiți plătiți corect pentru ele.

Atunci când faceți un astfel de exercițiu vă este util să notați tot ceea ce descoperiți, pentru a putea cântări „dovezile”, atât pe cele care sprijină cât și pe cele care contrazic felul în care ați evaluat inițial situația. Faceți două coloane,

iar în prima treceți propriile impresii despre respectiva situație. În a doua notați impresiile pe care și le-ar fi putut face cealaltă sau celelalte persoane care au fost de față, precum și felul în care s-ar fi putut ele simți în acea situație. După ce adunați datele, reflectați la diferitele interpretări, care pot varia – de la cele care vă susțin punctul de vedere până la cele care îl contrazic în totalitate – și hotărâți care vi se par cele mai plauzibile. Ați putea să ajungeți și la concluzia că instinctul vostru a fost corect – lucrurile s-ar fi putut desfășura mai bine – dar, la fel de bine, v-ați putea da seama că interacțiunea ori experiența nu a fost nici pe departe atât de neplăcută cum credeți la început. Acest fel de a vă evalua și analiza grijile va reuși cel puțin să vă facă să le vedeți cu mai multă imparțialitate. Ceea ce vă poate ajuta apoi să luptați împotriva tendinței de a distorsiona realitatea, iar grijile să nu vă mai perturbe somnul pe viitor.

## Cum ne eliberăm de furie

Furia este o formă de răspuns la stres, care implică atât corpul, cât și mintea. Atunci când avem gânduri de furie corpul reacționează în consecință: secretă epinefrină (adrenalină), ritmul cardiac crește, iar mușchii se tensionează. Suntem pregătiți, gata de acțiune. Această stare de excitație este în opoziție cu starea necesară pentru somn. Este, deci, vital să ne ocupăm de starea de furie înainte de a merge la culcare, altfel vom fi prea agitați pentru a mai dormi.

Unul din modurile în care ne putem ameliora somnul este să avem mereu la dispoziție o „cale de evacuare” pentru agresivitatea din noi. Furia acumulată și înăbușită poate produce perturbări majore ale somnului, iar această emoție puternică ne poate face iritabili, agresivi, construind astfel un cerc vicios. Dar cum ar trebui să ne eliberăm de furie? Există multe abordări diferite. Puteți face exerciții fizice, vă puteți apuca de un sport, precum squash<sup>3</sup> ori tenis, puteți merge să vă antrenați la sală sau puteți învăța grația și disciplina unei arte marțiale precum T'ai Chi (vezi paginile 120–122). Sau poate ați prefera să practicați yoga ori tehnicile de meditație și de vizualizare. Furia acumulată va fi eliminată prin practicarea oricăreia dintre aceste discipline, care va aduce și beneficii sănătății, în general, ameliorându-vă, desigur, și somnul.

Pe măsură ce se apropie ora de culcare, este mai bine să evitați certurile și confruntările. Dar ce puteți face dacă vă treziți deodată într-o astfel de situație? Ați putea încerca să vă eliberați de furie scriind ceea ce simțiți pe o bucată de hârtie și rupând-o apoi. Dacă nu funcționează nimic altceva, încercați să vă liniștiți lovind cu pumnul într-o pernă, o singură dată, ca o izbucnire de emoție brută.

Joc asemănător tenisului de câmp (n.red.)

# ***Cum lăsăm furia în urmă***

## **Exercițiul doisprezece**

Dacă vă aflați în situația în care furia față de o anumită problemă vă ține treji, încercați următorul exercițiu care să vă ajute să scăpați de sentimentele de furie și să vă eliberați de tensiune.

*1. Găsiți un obiect mic și rigid, cum ar fi o monedă mare ori o pietricică. Așezați-vă comod și strângeți obiectul în palmă cât de tare puteți, numărând în același timp până la 10 (veți observa că veți avea tendința să vă țineți respirația). Expirați și slăbiți strânsoarea asupra obiectului, de această dată numărând până la cinci. Strângeți obiectul în palmă apoi slăbiți strânsoarea de trei ori la rând.*

*2. Ținând obiectul în mână, goliți-vă mintea de gânduri și concentrați-vă asupra respirației – inspirând și expirând lent, profund, în ritm egal, timp de aproximativ cinci minute. Dacă gânduri nedorite vi se strecoară în minte, încercați să le analizați cu detașare – recunoscându-le existența, dar lăsându-le să vină și să plece fără să reacționați la ele.*

*3. Reflectați liniștiți la sentimentele voastre. Admiteți că aveți dreptul să fiți supărați, însă încercați să acceptați că evenimentele și comportamentele nedorite fac parte din viață și luați hotărârea să abordați constructiv sentimentele negative. Deschideți palma și mângâiați moneda ori pietricica, apoi puneți-o într-un sertar sau într-un dulap. Ați lăsat furia în urmă. Vă simțiți împăcați cu voi înșivă.*



## Puterea meditației

Meditația, ca proces de liniștire conștientă a corpului și, mai ales, a minții în scopul unei relaxări profunde, se practică în Orient de mii de ani. Deoarece îmbunătățirea somnului se bazează pe felul în care ne putem dezvolta capacitatea de relaxare în momentele în care suntem treji, este util să explorăm practica meditației.

Din punct de vedere științific, undele cerebrale produse în timpul meditației sunt similare celor din timpul somnului superficial – undele alfa le sunt caracteristice amândurora. Cu toate că este nevoie să practicăm mult timp meditația pentru a atinge o asemenea stare, chiar și la nivel de începător putem avea parte de multe beneficii. Meditația este numită câteodată și „odihnă alertă“, definiție corectă, deși aparent contradictorie, deoarece starea de meditație combină atributele somnului cu acelea ale veghii. În timpul somnului, ritmul nostru cardiac încetinește, metabolismul devine mai lent, consumăm mai puțin oxigen, iar percepția conștientă asupra lumii din jurul nostru dispare. Toate acestea sunt adevărate și când vine vorba despre meditație – cu excepția faptului că, deși părem prea puțin conștienți de lumea din jur în timp ce practicăm meditația, suntem, de fapt, alerți mental pe tot parcursul ei. Iar, la un nivel foarte avansat, despre yoghini se spune că pot medita în loc să doarmă – nu v-aș recomanda să încercați așa ceva, însă!

Puteți să începeți să vă ameliorați somnul incluzând meditația în rutina voastră obișnuită dinainte de somn. Următorul exercițiu vă explică pașii unei meditații care să preceadă somnul – în acest caz, atenția cade pe flacăra unei lumânări, dar puteți folosi orice altă imagine care vă îmbie la somnolență. Aveți nevoie să petreceți în meditație numai 10 până la 15 minute, în fiecare seară, este suficient pentru a vă elibera de stresul zilnic și pentru a vă pregăti mintea de somn.

# ***Meditație la lumina lumânării***

## **Exercițiul treisprezece**

Incapacitatea noastră de a ne „opri” mintea din goana ei reprezintă una dintre cauzele cele mai întâlnite ale insomniei. Meditația cu un singur punct de concentrare, practică înainte de culcare, este o modalitate eficientă de antrenament în acest sens. Exercițiul de mai jos vă explică în ce fel să vă concentrați mintea asupra flăcării unei lumânări care, prin pâlpâirile sale cu infinite variații, ne ajută să ne relaxăm profund.

- 1. Aprindeți lumânarea și puneți-o în siguranță undeva, apoi așezați-vă în fața ei, într-o poziție comodă. Relaxați-vă umerii și priviți spre flacără. Nu vă concentrați foarte puternic asupra flăcării, nu o priviți fix, ci cât să vedeți prin ea și dincolo de ea.*
- 2. Îndreptați-vă atenția asupra haloului din jurul flăcării. Observați că marginea flăcării se dizolvă într-o ceață delicată. Strângeți puțin ochii – vedeți că acum flacăra pare să arunce raze de lumină, asemănătoare ultimelor raze calde ale soarelui la sfârșitul zilei, înainte ca acesta să dispară dincolo de orizont. În minte, creați o conexiune între această imagine și gândul că trebuie să mergeți la culcare.*
- 3. Închideți apoi ochii și imaginați-vă că strălucirea caldă a flăcării vă umple conștiința. E liniștită, vă oferă siguranță și mângâiere. Respirați adânc timp de câteva minute, cufundați în starea aceasta de liniște interioară. (Dacă vă pierdeți atenția, deschideți ochii și concentrați-vă din nou pe flacăra reală, apoi închideți ochii la loc.) După ce ați reușit să vă calmați, iar mintea este golită de*

*alte gânduri, deschideți încet ochii și suflați ușor în lumânare. Vă simțiți relaxați și pregătiți să mergeți la culcare.*

Înainte să încercați acest exercițiu, rețineți, totuși, că poate fi util să împărțim meditația în patru etape separate, dintre care primele două sunt cele mai relevante pentru îmbunătățirea somnului. Prima etapă este pregătirea – pregătirea ambientului, în primul rând. Alegeți un loc liniștit. Deoarece meditați înainte de a merge la culcare, dormitorul ar fi locul ideal, creând asocieri puternice cu ideile de pace și de relaxare. Probabil că este și cel mai practic loc, fiind poate singura încăpere din casă unde nu veți fi deranjați. Faceți în așa fel încât camera să fie curată și ordonată – pentru a vă goli mintea de gândurile care vă tulbură, trebuie să vă asigurați că și mediul ambiant este în ordine. Chiar dacă vi se pare tentant, rezistați dorinței de a medita în pat, care ar trebui să fie păstrat doar pentru somn și pentru sex. Alegeți-vă o pernă pe care să o folosiți doar în timpul meditației și așezați-vă pe aceasta, direct pe podea. Îmbrăcați-vă comod, cu haine lejere, și alegeți-vă o poziție pe care o puteți menține fără efort o perioadă mai lungă de timp (de pildă, puteți alege să stați cu picioarele încrucișate, dar nu e nevoie în nici un caz să vă forțați să stați în poziția lotus).

A doua etapă a meditației este aplicarea, în cadrul ei alegând elementul asupra căruia ne vom concentra. Când suntem la început, ne poate fi de folos să ne concentrăm mintea asupra unui lucru anume, deoarece astfel putem bloca gândurile care încearcă să ne abată și să ne distrugă concentrarea. Exercițiul de la pagina 152 folosește flacăra unei lumânări, însă puteți încerca orice altceva care are conotații legate de somn: luna, de pildă, o pană (din propria plapumă), ori chiar litera „z”. Indiferent ce alegeți, asigurați-vă că nu are legătură cu problemele pe care le aveți cu somnul – dacă ați alege să vă concentrați, de pildă, asupra unui cadran de ceas care să vă arate ora ideală de mers la culcare, acesta ar putea să aibă efectul opus, reamintindu-vă, de fapt, cât de mult timp trece, de obicei, până când reușiți să adormiți. Odată ce ați ales punctul focal al meditației, recreați-l cu ochii minții în cât mai multe detalii posibil. Păstrați imaginea până când toate gândurile care vă perturbă sunt reduse la tăcere, apoi încercați, progresiv, să vă goliți mintea lăsând și această imagine să dispară treptat. Dacă vi se pare dificil, iar gândurile încep să vă invadeze, concentrați-vă din nou asupra imaginii mentale pentru o vreme, apoi lăsați-o iar să dispară treptat.

Etapele trei și patru ale meditației, pe care le ating doar practicanții avansați, se numesc înțelegere și transformare. În prima din ele, persoana care meditează ajunge să vadă adevărul universal – acela că existăm sub formă spirituală din interiorul corpurilor noastre fizice care sunt, la rândul lor, simple vehicule ale existenței noastre și nu esența ei. Transformarea este actul prin care un yoghin atinge nirvana – ținta spirituală finală, în care spiritul iluminat biruie forma fizică. Atunci când meditați cu scopul de a vă îmbunătăți somnul puteți ține cont de faptul că suntem, în esență, ființe spirituale care se pot ridica deasupra bagajului pe care îl cară în lumea materială, dar nu are rost să fiți distrași de această filosofie – acceptați-o doar ca fiind adevărată.

## Modele cosmice

Folosite pe scară largă în meditația orientală, mandalele și yantrele sunt reprezentări vizuale ale universului, care pot fi memorate și apoi reamintite când ochiul minții are nevoie de un obiect asupra căruia să se concentreze. Există o gamă largă de mandale, de la simple cercuri cu un punct în centru până la imagini geometrice extrem de complexe, parțial figurative, pline de simbolism religios ori spiritual. Yantrele, pe de altă parte, nu conțin reprezentări umane ori animaliere, simbolizând universul exclusiv cu ajutorul formelor geometrice. Ca ajutoare pentru un somn bun, rolul mandalelor și al yantrelor este de a-i oferi minții noastre un punct focal în timpul meditației. Distrăgând mintea de la griji și gânduri alarmante, aceste imagini misterioase ne pot ajuta să ne relaxăm, să atingem o stare de liniște și, în final, să adormim.

Psihanalistul elvețian Carl Jung (1875–1961) a observat că unii dintre pacienții săi, deși nu aveau neapărat cunoștințe din domeniul misticismului oriental, au început să deseneze și să picteze imagini asemănătoare mandalelor. Psihanalistul a fost intrigat de ideea că mandalele și yantrele ar fi simboluri universale din „inconștientul colectiv”, reprezentând ordinea primară a spiritului. Este adevărat că aceste modele se repetă în toate culturile. Ele sunt prezente în forme foarte variate, de la picturile cu nisip realizate de nativii nord-americani, la rozetele vitraliilor din bisericile creștine, ori în natură, în cristalele de zăpadă sau în florile cu multe petale. Exercițiul următor vă arată cum să vă creați propriile mandale sau yantre și cum să le folosiți pentru a vă concentra în timpul meditației de dinainte de a merge la culcare.

# ***Cum să creați propria mandală pentru somn***

## **Exercițiul paisprezece**

Concepându-vă propria mandală sau yantră, ca formă de meditație vizuală care să vă ajute să dormiți, veți ajunge probabil să creați, conștient sau inconștient, un model încărcat de importanță simbolică pentru voi cu care, prin urmare, veți lucra mai ușor. După ce v-ați alcătuit mandala sau yantra, semnați-o, datați-o și puneți-o într-un loc unde să o vedeți frecvent, ca să v-o fixați în minte.

*1. Luați o coală mare de hârtie și desenați ori pictați un cerc mare în mijloc. Adăugați și alte forme geometrice care să formeze un model în interiorul cercului. Alegeți cu grijă culorile. Folosiți mai ales tonuri relaxante, precum cele de albastru și verde, care sunt plăcute ochiului.*

*2. Umpleți cercul cu orice simțiți că își are locul acolo, fără a uita că scopul mandalei este de a vă ameliora somnul, iar desenul vostru ar trebui să reflecte această temă. Ați putea, de exemplu, să faceți un ochi închis, câteva stele sau note muzicale (care să vă aducă aminte de muzica voastră de relaxare preferată).*

*3. Pentru a folosi mandala în cadrul meditației, amplasați desenul la nivelul ochilor, la o distanță confortabilă de locul unde ședeți în timpul meditației. Așezați-vă pe pernă și închideți ochii. Concentrați-vă două minute asupra respirației, pentru a vă liniști corpul și mintea. Când vă simțiți pregătiți, deschideți ochii și concentrați-vă atenția asupra mandalei.*

## Viziuni pentru somn

Actul vizualizării este o parte esențială a tuturor tradițiilor străvechi ale meditației. Când practicăm vizualizarea urmărim cu ochiul minții scena, obiectul, persoana sau acțiunea, incluzând cât mai multe detalii realiste – cu cât imaginea este mai vie și mai naturală, cu atât vizualizarea este mai eficientă. Actul vizualizării ne este util din două motive. Mai întâi (și mai ales) pentru că are avantajul de a face mintea să se concentreze asupra altor chestiuni decât anxietatea pe care o avem față de somn. În al doilea rând, ca formă de meditație, reglează respirația, încetinește ritmul cardiac și încurajează relaxarea.

Unul dintre cele mai eficiente scopuri în care putem folosi vizualizarea pentru a ne îmbunătăți somnul este ca declanșator pentru somn. Dacă reușim să ne creăm, cu ochiul minții, locul perfect pentru dormit, ne putem întoarce în acel loc ori de câte ori dorim să adormim. Aceeași tehnică poate fi utilizată și dacă ne trezim în timpul nopții și ne este greu să adormim la loc. Gândiți-vă, mai întâi, la locul cel mai relaxant pe care vi-l puteți imagina. Poate fi un loc pe care l-ați vizitat, precum un luminiș liniștit dintr-o pădure în care v-ați petrecut cândva o după-amiază de vară; ori un loc pe care vi-l imaginați ca fiind cel mai odihnitor de pe planetă, cum ar fi o plajă tropicală izolată. Închideți ochii și respirați adânc timp de câteva minute. Încercați să vă eliberați mintea de toate gândurile care vă distrag. Invocați o imagine a acelui loc. Vizualizați-l cât puteți de detaliat. Să presupunem că este vorba de luminișul din pădure. Ce fel de copaci sunt în jurul vostru? Luminișul e parțial umbrat ori scăldat de soare de jur împrejur? Ce tonuri de verde puteți zări în frunzele copacilor, în iarbă, în restul frunzișului? Puteți mirosi pământul reavăn? Auziți păsările cântând? În imaginația voastră, gândiți acest loc cu toate detaliile lui minunate. Vizualizați-vă pe voi, alungiți în tihnă acolo. Simțiți sub spatele vostru sprijinul și mângâierea bătrânei Terre. Apoi, concentrați-vă asupra unui singur sunet – dacă e ciripitul unei păsări, imaginați-vă că sunetul lui vă îndeamnă la somn la fel cum o făcea mama voastră când vă cânta cântecele de leagăn. Simțiți căldura soarelui pe piele – vă îmbăiați în razele bunătații sale. Respirați adânc și, cu fiecare respirație, imaginați-vă că alunecați tot mai mult și mai mult înspre somn. Gata, v-ați scufundat...

## **Îmbunătățiți-vă puterea de observație**

Pentru a obține o vizualizare reușită pe care s-o folosiți înainte de somn, unul dintre secrete este să vă antrenați puterea de observație. Începeți simplu. Când mâncați, priviți hrana ca și când ar fi un ospăț nu numai pentru cerul gurii, ci și pentru ochi. Absorbiți toate culorile din farfurie, concentrându-vă în timp ce mestecați și asupra diverselor gusturi (puterea unei vizualizări eficiente crește enorm dacă ne putem folosi toate simțurile pentru a face să apară o imagine). Pe drum spre locul de muncă acordați atenție clădirilor pe care le vedeți – la ce este folosită fiecare dintre ele? Există vreun „punct” interesant, cum ar fi o cutie poștală veche, un chioșc cu ziare ori o tarabă cu flori? Puteți identifica arborii care cresc de-a lungul drumului ori florile de pe margine? Știți numele tuturor străzilor de pe traseul vostru? Ați fi surprinși câte detalii trec, de obicei, pe lângă voi în timp ce vă grăbiți, în fiecare dimineață, pierduți în lumea voastră. Dezvoltându-vă astfel puterea de observație veți reuși să faceți vizualizarea de dinainte de culcare mai vie și mai plauzibilă.



## Puterea sugestiei

Se spune că egiptenii și grecii din Antichitate introduceau pacienții în transă pentru a-i vindeca, în timp ce culturile tribale africane și americane au folosit mult timp tobele și dansul pentru efectul hipnotic. De la descoperirea ei de către medicul austriac Franz Anton Mesmer, la sfârșitul secolului al XVIII-lea, hipnoza a fost folosită de generații de medici și de psihoterapeuți din Occident pentru a încuraja pacienții să se vindece singuri, implantându-le în minte sugestia conform căreia ar fi capabili să facă acest lucru.

Când James Braid s-a angajat în prima investigație științifică a hipnozei, în secolul al XIX-lea, el a considerat-o o formă de „somn nervos“, similar cu somnul natural, dar indus de concentrarea pacientului asupra hipnotizatorului. Cu toate acestea, cercetările recente arată că undele creierului subiecților hipnotizați se aseamănă foarte mult cu cele ale subiecților treji. Hipnoterapia contemporană implică aducerea pacientului într-o stare de profundă relaxare în care facultățile sale critice sunt suspendate. Hipnoterapeutul poate implanta sugestii pozitive în subconștient, acestea afectând percepția sau comportamentul persoanei atât în timpul transei, cât și după aceasta. A fost demonstrat faptul că hipnoterapia poate trata cu succes unele dintre cauzele obișnuite ale insomniei, cum ar fi durerea și anxietatea. În timp ce există puține studii care să arate dacă hipnoza poate îmbunătăți somnul în mod direct, merită încercată abordarea directă, în care hipnotizatorul poate sugera, de exemplu, că băutura de dinainte de culcare este o poțiune puternică, care vă face să adormiți imediat ce vă așezați în pat.

# ***Îmbiați-vă la somn***

## **Exercițiul cincisprezece**

Dacă nu puteți să mergeți la un hipnotizator, încercați următorul exercițiu de autohipnoză pentru a vă îmbunătăți somnul. (NB: persoanele cu afecțiuni mintale ar trebui să ceară sfatul medicului înainte.)

*1. Întindeți-vă pe podea într-o poziție confortabilă, cu brațele pe lângă corp. Concentrați-vă pe respirație, în timp ce simțiți că vă scufundați în podea și vă relaxați complet.*

*2. Fixați-vă privirea într-un punct al tavanului și respirați lung, progresiv, de cinci ori. După fiecare expirație, spuneți-vă: „Sunt gata să mă culc“.*

*3. Imaginați-vă coborând 10 trepte spre un dormitor superb. În timp ce coborâți, numărați de la 10 la 1 și încercați să vă simțiți din ce în ce mai relaxați. Priviți-vă în timp ce vă așezați pe patul confortabil și vă afundați în așternuturile moi. Spuneți-vă: „Mă simt profund adormit“, în timp ce în mintea voastră adormiți. Concentrați-vă pe imaginea voastră dormind și respirați adânc.*

*4. Spuneți-vă: „Când voi ajunge la trei, mă voi trezi relaxat și pregătit pentru somn“. Numărați până la trei. Ridicați-vă încet și mergeți direct în pat.*

## Sunete pentru somn

În timpul experimentelor timpurii de cercetare a somnului, subiecții erau rugați să doarmă în camere anecoide (fără ecou). Deși am fi tentați să credem că liniștea este elementul optim pentru somn, cercetătorii au descoperit că aceasta avea, de fapt, un efect opus asupra somnului subiecților. Privind îndeaproape, concluziile acelor cercetări inițiale par logice. Suntem înconjurați de sunete în toate etapele existenței noastre. În uter, auzul este unul dintre primele simțuri care se dezvoltă și, pe măsură ce creștem, suntem însoțiți de sunetele lichidului amniotic și de vocea mamei. Ca adulți, chiar dacă ne luăm câteva momente în care să fim înconjurați de ceea ce numim „liniște“, ceea ce facem, de fapt, este să evadăm temporar din starea de a fi distrași de zgomote. Însă, fără îndoială, unele sunete sunt încă prezente – ecoul unei voci de copil, zumzetul traficului auto, sunetele păsărilor.

Așadar, deși am crede că ar trebui să ne izolăm fonic dormitoarele, ceea ce trebuie, de fapt, să facem este să ne eliberăm de sunetele care ne distrag și ne deranjează. Desigur, există soluții practice, precum repararea unei balamale care scârțâie, însă alte zgomote perturbatoare – spre exemplu, lătratul câțelului vecinilor sau o petrecere în bloc – pot fi dificil de oprit, deoarece nu se află sub controlul nostru imediat. În aceste cazuri (și dacă oricum avem dificultăți în a adormi), a avea propriile sunete care facilitează somnul este vital, fie pentru a le înăbuși pe cele care ne perturbă, fie pentru a-i oferi minții alt punct de interes sau, pur și simplu, pentru a declanșa starea de somn.

Cu toții avem propriile idei despre ce sunete sunt mai relaxante, însă unul dintre cele mai accesibile și în mod universal plăcute este muzica. Dacă vă place să ascultați muzică, de ce să nu aveți la dispoziție câteva melodii pe care să le ascultați înainte de culcare și de ce nu ați încerca să includeți o jumătate de oră de ascultat muzică în rutina voastră de dinainte de somn? Mai bine chiar, înregistrați-vă propria succesiune de melodii, combinând o serie de cântece sau de fragmente care sunt foarte relaxante – melodii lente care vă alină simțurile și eliberează tensiunea fizică. Găsiți un loc confortabil, poate canapeaua din sufragerie, și tot ce trebuie să faceți este să vă relaxați și să ascultați. (Deși poate fi tentant să vă întindeți pe pat, unii cred că aceasta nu este o idee prea bună – în Feng Shui, spre exemplu, se crede că radiațiile emise de echipamentele

electronice pot provoca un dezechilibru de energie în dormitor, împiedicând astfel somnul.)

## **Cântec de leagăn**

Puțini dintre noi realizează faptul că feteșii din uter sunt deja sensibili la sunete. Experimentele recente au demonstrat că dacă un fetus aude frecvent același cântec în timpul sarcinii, îl va asocia cu sentimentul de siguranță din pântec. Mai apoi, atunci când copilul aude cântecele după naștere, aceleași sunete familiare vor contribui la inducerea somnului.

Toată lumea este obișnuită să aibă muzică pe fundal, însă, dacă folosiți muzica pentru a vă ajuta să vă pregătiți de somn, încercați să interacționați activ cu aceasta. Cufundați-vă în muzică, aducând-o în prim-plan. Experimentați cu diverse combinații de melodii și de fragmente muzicale până când descoperiți ce vă place să ascultați înainte de somn.

## Rutine și ritualuri

În timp ce tot ce e nou activează creierul – și, de asemenea, generează hormoni de stres – rutinele tind să îl liniștească. Somnul este un comportament parțial învățat, deci condițiile pe care ajungem să le asociem cu mersul la culcare ne ajută să adormim până la urmă. Rutinele reprezintă baza dezvoltării unor astfel de asocieri.

Este la latitudinea fiecăruia să decidă cât de devreme înainte de culcare începe rutina de dinainte de somn. Pentru majoritatea dintre noi, aceasta este o perioadă de automatisme, aproape robotică, în care trecem prin ritualul spălării, schimbării hainelor, așezării în pat și poate citirii câtorva capitole dintr-o carte. Rugăciunea poate fi, de asemenea, parte din această rutină. Apoi, când, în sfârșit, stingem lumina, ne așteptăm ca creierul nostru să recunoască acest moment drept un semnal pentru relaxare și somn.

Cu toate acestea, pentru mulți dintre noi, a adormi este rareori atât de simplu. Mulți avem probleme cu relaxarea mentală și uneori avem nevoie să reînvățăm asocierea primară pe care am învățat-o când eram bebeluși – că patul este un loc pentru dormit, nu pentru gândit. O modalitate prin care putem consolida această atitudine este să rezervăm o scurtă perioadă de timp, înainte de a încerca să adormim, pentru a face un efort conștient de tratare a problemelor nerezolvate. În primul rând, acest lucru înseamnă să nu citim în pat. Chiar dacă ni se pare un mod relaxant de petrecere a timpului, pentru că ne forțează mintea să se gândească și la altceva decât la problemele de peste zi, cititul ne solicită atenția și ne deconectează mintea de la scopul de a adormi. Patul nu este un loc pentru concentrare – ci unul pentru somn și (în afară de sex) numai pentru somn. Un ritual de dinainte de culcare ar trebui, așadar, să includă activități care ne eliberează mintea în mod conștient.

Mai întâi, notați pe o bucată de hârtie orice probleme care vă preocupă, apoi împăturiți hârtia și lăsați-o deoparte pentru ziua următoare, excluzând aceste probleme din mintea voastră – puteți să vă gândiți la cele scrise mult mai bine și mai limpede după un somn bun peste noapte. Pregătiți-vă pentru culcare și încercați să vă goliți mintea de gânduri folosind meditația sau vizualizarea (oricare dintre metodele prezentate în această carte). Dacă apar orice fel de

gânduri, lăsați-le, pur și simplu, să vă treacă prin minte, fără să le îngăduiți să rămână. Odată ce vă simțiți pregătiți pentru somn ar trebui să vă așezați în pat.

Desigur, nu numai adulții au nevoie de rutine înainte de culcare. Adesea și copiilor le este greu să se liniștească noaptea, iar un ritual nocturn le poate fi folositor. Stabiliți o rutină predictibilă – spre exemplu, o baie sau un duș, apoi îmbrăcarea pentru culcare, urmate de o jumătate de oră dedicată oricărei activități relaxante care să îi ajute să se liniștească. Nu fiți tentați să încălcați regulile – la sfârșitul acelei jumătăți de oră, este timpul pentru somn!

# Natura viselor

Poate părea neobișnuit, dar șansa de a ne îmbunătăți somnul folosindu-ne de somn este la îndemâna noastră. După cum deja știm, somnul REM este cunoscut ca somnul în care visăm, însă diferența dintre somnul REM și visarea în sine este similară diferenței dintre proprietățile fizice ale creierului și conștiință. Cu alte cuvinte, activitatea noastră cerebrală poate fi măsurată și privită obiectiv, întrucât visele sunt niște evenimente mentale unice, profund subiective și necuantificabile. Mulți cred că aceste evenimente pot oferi ocazia de a înțelege mai bine inconștientul și prin înțelegere putem atinge un nivel crescut de autocunoaștere și de stare de bine. În plus, deja știm că somnul în care apar visele este al doilea în ierarhia etapelor importante ale somnului, așadar, încurajându-ne visele și învățând din acestea, nu numai că ne îmbunătățim nivelul de autocunoaștere, ci și maximizăm acest aspect fundamental al manierei noastre de a dormi.

Încă din cele mai vechi timpuri, visele i-au fascinat pe oameni, însă Sigmund Freud (1856–1939), faimosul psihiatru vienez, a fost primul cercetător care a declarat deschis că visele sunt „calea regală spre inconștient” – un mod de a accesa zonele inconștiente ale minții. (Pe de altă parte, contemporanul lui Freud, elvețianul Carl Jung, a formulat ideea conform căreia unele vise sunt expresia unui rezervor de amintiri și de experiențe rasiale care se regăsesc în fiecare dintre noi. A numit acest depozit de cunoaștere „inconștientul colectiv“.)

4

## Talisman de vise

1

Unul dintre obiceiurile persoanelor de origine Ojibwe, populație nativă din America de Nord, este să așeze cercuri (cunoscute sub numele de „prinzătoare

de vise“) lângă leagănele copiilor pentru a-i proteja de coșmaruri. Prinzătoarele de vise sunt pre-luate dintr-un mit antic despre Asibikasshi (feme-ia-păianjen), o zeitate a Soarelui, care țesea pânze în jurul locurilor în care dormeau copiii, cu scopul de a-i păzi de visele rele. Atunci când triburile au fost despărțite, Asibikasshi nu a mai putut ajunge la toți copiii, așa că femeile au început să își țeasă propriile prinzătoare de vise. Acestea foloseau cercuri de salcie, ale căror formă reprezintă soarele, legate diagonal cu „sfoară“ făcută din fibre vegetale. Pânza era prinsă de inel în opt puncte, care reprezentau picioarele zeiței Asibikasshi, lăsând în mijloc o gaură care permitea viselor frumoase să treacă.

În anii 1990, Ernest Hartmann de la Universitatea Tufts din Boston, cu ajutorul datelor obținute în principal din visele pe care și le aminteau victimele traumelor, a sugerat faptul că funcția principală a viselor este de a calma mintea, care este bombardată și frecvent încărcată cu stimuli în timpul orelor de veghe. El a mai sugerat că, pe parcursul visării, se formează în creier interconexiuni profunde (ce nu se realizează atunci când suntem treji) care disipează energia și îngăduie creierului să se elibereze de tensiune. Prin creșterea numărului de asocieri create în creier, acest proces poate avea avantajul de a ajuta la consolidarea memoriei. Eliberarea de energie în creier poate, de asemenea, să conducă mintea la a reprezenta metaforic, în vise, emoțiile și problemele care ne domină în starea de veghe. Spre exemplu, frica și teroarea pe care o resimt victimele traumelor a fost exprimată prin vise precum „fuga de un val uriaș“.

Lucrările lui Freud, Jung și Hartmann stau la baza tehnicilor folosite în zilele noastre de mulți psihoterapeuți și psihanalisti în managementul stresului (din care o parte este dedicată îmbunătățirii somnului). Dacă explorăm mesajele din inconștientul nostru pe care le regăsim în vise, putem ajunge la o mai bună înțelegere a propriei persoane, ceea ce ne poate oferi puterea de a rezolva orice probleme din viața noastră de zi cu zi care ne afectează somnul. Exercițiul următor vă oferă o metodă în sprijinul reamintirii cât mai clare a viselor voastre.

Dar ce ar fi dacă am folosi direcționarea viselor? Prin intermediul acestei tehnici, multe persoane pot să se încurajeze să viseze despre anumite probleme din viața lor pentru a încerca să identifice soluții cu ajutorul inconștientului. Pentru a vă direcționa visele în favoarea ameliorării somnului, meditați pentru scurt timp asupra unei imagini care, pentru voi, reprezintă relaxare profundă ori un somn bun. Spre exemplu, poate că vă imaginați relaxându-vă într-o grădină, la umbra



unui măr, într-o după-amiază caldă de vară. Rețineți această imagine în minte câteva momente, vizualizând-o cât mai în detaliu cu putință. Puteți simți adierea blândă învăluindu-vă corpul? Rețineți cât de adormiți și de liniștiți vă simțiți. Țineți minte această imagine și spuneți-vă că așa vreți să vă simțiți în fiecare noapte când adormiți. Cu puțin noroc, acest exercițiu vă va ghida spre somnul cu vise, unde inconștientul vă poate sugera și alte moduri în care să vă îmbunătățiți odihna.

*Dreamcatcher* (în lb. engl., în orig.) Se mai traduce și prin „capcană de vise“, „prinzător de vise“. (n.red.)

# *Cum să vă amintiți visele*

## **Exercițiul șaisprezece**

Majoritatea dintre noi își amintesc numai scurte fragmente din vise, dar este posibil să învățăm cum să ni le reamintim în detaliu. Încercați acest exercițiu în fiecare noapte, timp de o săptămână – vă va ajuta să descoperiți orice idei importante și recurente.

*1. Înainte să vă retrageți la somn, puneți un creion și o hârtie în imediata apropiere a patului. Gândiți-vă la orice idee pe care ați avut-o în minte pe parcursul zilei.*

*2. În timp ce vă pregătiți să adormiți, relaxați-vă și eliberați-vă mintea de gânduri, lăsându-le să răăcească prin minte fără să le acordați atenție, iar somnul să vină în mod natural.*

*3. Dacă vă treziți în timpul nopții, notați-vă orice vise ați avut cât mai detaliat cu putință. Ori puteți face un desen în loc să scrieți, dacă astfel vă este mai ușor să exprimați conținutul viselor voastre.*

*4. Când vă treziți dimineața, scrieți orice vise vă puteți aminti, notând emoțiile importante, oamenii, locurile, evenimentele și așa mai departe.*

*5. Analizați acest jurnal al viselor pentru a vedea dacă apar idei anume.*

*6. Comparați conținutul viselor cu subiectele pe care le-ați avut adesea în minte în ziua precedentă, notând orice legături evidente, coincidențe, simboluri și așa mai departe. Este posibil să fiți surprinși de asocierile astfel găsite.*

## Cum depășim problemele cu somnul

Multe dintre tehnicile descrise până acum sunt utile pentru încurajarea unui somn natural pentru cei care au nevoie să-și îmbunătățească somnul. Există, însă, și alte persoane al căror somn este mai grav afectat de o „tulburare de somn” – o predispoziție diagnosticată clinic care ne împiedică să dormim bine. Pot trece mulți ani până când o tulburare de acest tip să fie diagnosticată – în principiu, pentru că există numeroși factori emoționali și care țin de mediul înconjurător care ne împiedică să dormim, iar doctorii au rareori răbdare să elimine toate posibilitățile împreună cu pacienții lor. Cu toate acestea, tulburările de somn sunt afecțiuni serioase și profund debilitante astfel că, pentru a vă ajuta să le recunoașteți semnele, în continuare, vom analiza cel mai des întâlnite tulburări, precum insomnia, somnambulismul, coșmarurile și cele mai periculoase, precum sindromul apneei în somn (SAS). Veți primi sfaturi practice cu privire la modul în care le puteți depăși și, acolo unde este posibil, veți afla cum să folosiți tehnicile de autoajutorare pentru a le ameliora simptomele. Ne vom concentra, de asemenea, asupra insomniei provocate de schimbarea de fus orar și de serviciul în ture și vom încheia cu sfaturi practice despre ce putem face când somnul agitat al partenerului nostru ne ține treji în timpul nopții.

## Cum definim și cum luptăm cu insomnia

Înainte de a începe să ne gândim cum să învingem insomnia, este vital să înțelegem ce este aceasta mai exact. Definiția din dicționar a acestei tulburări este „inabilitate prelungită de a dormi“, însă aceasta reprezintă numai vârful aisbergului.

Este crucial să ne amintim că insomnia și nesomnul nu sunt unul și același lucru. Nesomnul este o afecțiune pe care aproape toată lumea o înțelege: o perioadă de timp în care cineva dorește să doarmă, însă nu reușește. Poate apărea în timpul zilei sau nopții – spre exemplu, dacă o persoană încearcă să tragă un pui de somn în timpul după-amiezii și nu poate adormi sau dacă părintele se culcă, iar copilul îl trezește și apoi acesta nu mai poate adormi la loc. Pe de altă parte, insomnia este o afecțiune care apare atunci când cineva care nu avea până atunci probleme cu somnul suferă de o formă cronică de nesomn (cu durată de minimum câteva săptămâni).

Au fost identificate trei tipuri de insomnie: insomnia psihofiziologică, insomnia idiopatică și insomnia paradoxală. Cea mai des întâlnită dintre acestea este insomnia psihofiziologică (cunoscută și ca insomnie condiționată sau învățată), care este, de obicei, declanșată de un eveniment din viața de zi cu zi, precum pierderea unei persoane apropiate sau pierderea serviciului. Metoda Bootzin pentru controlul stimulilor (vezi caseta următoare) îi poate ajuta pe cei afectați să învingă această tulburare – mai ales dacă ei reușesc să trateze, în același timp, și problema care a provocat insomnia. Spre exemplu, dacă un insomniac începe să fie îngrijorat pentru propriul somn, anxietatea cauzată de grijă poate exacerba insomnia, ducând astfel la înrăutățirea situației. Tehnicile de relaxare, inclusiv cele de respirație, meditația, masajul și aromaterapia – toate au fost abordate în această carte – vă pot ajuta să întrerupeți cercul grijilor cu privire la somnul deficitar (îngrijorare care provoacă ea însăși un somn și mai deficitar) ușurând presiunea psihologică și ajutând, astfel, corpul să se cufunde în starea de somn. Mai puteți încerca să vă rearanjați dormitorul sau chiar să vă mutați patul în altă cameră. Unii insomniaci asociază adesea patul și uneori toată camera cu nesomnul, așadar reamenajarea camerei într-un anumit fel poate ajuta la eliminarea unuia din blocajele psihologice care stau în calea somnului.

**Insomnia idiopatică, cunoscută și drept insomnia care debutează în copilărie, este o afecțiune care ține toată viața. Cei care suferă de această tulburare au o stare de sănătate în general bună și nu există vreo întâmplare clară din viața lor care să fi avut rol de declanșator.**

Valorile anormale ale EEG-urilor în stare de somn i-au făcut pe oamenii de știință să creadă că insomnia idiopatică apare pentru că centrii cerebrale responsabili cu somnul și starea de veghe (vezi paginile 42–44) nu funcționează așa cum ar trebui. Această afecțiune este dificil de vindecat. Optimizarea condițiilor de somn prin tehnicile obișnuite (legate de ambianță și de o stare de bine fizică și mintală) sunt importante, însă, în prezent, persoanele care suferă de acest tip de insomnie au nevoie de ajutor farmacologic pentru a reuși să doarmă.

## **Metoda Bootzin pentru controlul stimulilor**

Richard Bootzin, expert american în somn, a dezvoltat o tehnică cuprinzătoare pentru abordarea insomniei condiționate. Următoarele sfaturi ar trebui să le fie utile persoanelor care suferă de insomnie, cu vârste între 20 și 60 de ani.

- Mergeți în pat doar atunci când simțiți că vă este somn.
- Folosiți patul numai ca loc pentru somn și sex.
- Dacă nu adormiți în 20 de minute, ridicați-vă din pat și faceți altceva.
- Întoarceți-vă în pat când simțiți că vă este somn (și ridicați-vă din nou dacă este necesar).
- Puneți ceasul deșteptător să vă trezească la aceeași oră în fiecare zi – și nu dormiți până dimineața târziu.
- Nu dormiți pentru perioade scurte în timpul zilei.

Al treilea tip de insomnie, cea paradoxală, este diagnosticată atunci când valorile rezultate în urma EEG arată că o persoană pare să doarmă, însă aceasta susține ulterior că era trează. Se știe foarte puține despre acest tip de insomnie și, de aceea, nu este recunoscută drept o tulburare de somn. Pentru cei afectați, este o stare profund debilitantă. Dacă suferiți de această afecțiune, mai întâi întrebați-

vă de ce nu ați dormit. Aveți cumva parte de vise prea reale? Înainte să mergeți la culcare, încercați metoda vizualizării (care poate avea rezultate și în cazul insomniei psihofiziologice). Pregătiți-vă de culcare și apoi așezați-vă confortabil pe podea, lângă pat. Închideți ochii și încordați și apoi relaxați fiecare grupă de mușchi pe rând, începând cu picioarele și continuând cu restul corpului. Imaginați-vă că, pe măsură ce vă „eliberați” mușchii, vă scăldați într-o lumină albă care vă încălzește și vă face să vă simțiți în siguranță. Odată ce v-ați imaginat întregul corp învăluit ca într-un cocon în această lumină, pentru câteva momente, deschideți ochii și așezați-vă pe pat, păstrând în minte imaginea voastră învăluită în lumină. Cu timpul, vă veți cufunda într-un somn profund și reconfortant.

Atunci când încercați să ieșiți din cercul vicios al oricărui tip de insomnie, este vital să țineți un jurnal (vezi paginile 31–34) pentru a identifica factorii biologici și psihologici care ar putea să vă accentueze insomnia; această metodă vă va da curaj, deoarece vă poate dezvălui chiar și cele mai mici îmbunătățiri ale somnului.

După ce v-ați obișnuit să țineți cu regularitate jurnalul, următorul pas este să vă întoarceți la principiile fundamentale. Stabiliți ore regulate la care să mergeți la culcare și la care să vă treziți. Evitați consumul de alcool, tutun și cafeină și nu faceți exerciții fizice cu trei ore înainte de ora de culcare. De asemenea, asigurați-vă că dormitorul este bine ferit de lumină și că patul este optim pentru un somn odihnitor (vezi paginile 73–77).

## **Insomnie și depresie**

Înainte de a ne îndepărta de subiectul referitor la insomnie, este necesar să menționăm legăturile sale cu depresia. În zilele noastre, mulți pacienți care merg la doctor și se plâng de problemele pe care le au cu somnul primesc antidepresive, probabil din două motive: primul, există o reținere din partea medicilor de a prescrie somnifere din cauza riscului de dependență asociat acestora; în al doilea rând, medicii învață că insomnia este asociată depresiei (iar timpul dedicat consultației este adesea prea scurt pentru o explorare în amănunt a cauzelor posibile).

Cu toate acestea, legăturile dintre cele două nu sunt evidente. Atunci când nu suntem depresivi, lipsa de somn ne face să ne simțim fără vlagă; dar, dacă suntem depresivi, privarea de somn poate chiar să ne amelioreze starea de spirit! Studiile au sugerat că REM este etapa de somn cea mai implicată în cauza biologică a depresiei. Scurtarea voluntară a duratei de somn, spre exemplu, la patru ore pe noapte, are un efect antidepresiv, cel mai probabil pentru că reduce durata de somn REM de care are parte în fiecare dimineață o persoană care doarme. Este, deci, posibil ca atunci când suntem depresivi să suferim de insomnie deoarece creierul scurtează timpul dedicat somnului cu vise pentru a încerca să combată depresia.



## **Maraton nocturn**

Am avut cu toții parte de senzația că ar fi trebuit să facem un anumit lucru – cu toate că ne simțeam epuizați. Starea de neliniște ne poate cuprinde în orice moment și nu are vreo explicație științifică. Se poate manifesta și când stăm în pat, sub forma unui sindrom surprinzător de comun, numit sindromul picioarelor neliniștite. În această tulburare a somnului, o senzație ciudată, ca și cum o insectă ni s-ar urca pe picioare, ne împiedică să adormim și ne forțează să ne ridicăm din pat și să facem câțiva pași. Între trei și opt la sută din populația americană suferă de acest sindrom, iar procentul se ridică la 30 la sută în rândul celor care suferă de artrită reumatoidă. 15 la sută dintre femei resimt senzația în ultimele luni de sarcină, din fericire, însă, afecțiunea dispare după ce acestea nasc.

Desigur, sindromul picioarelor neliniștite este, în sine, complet inofensiv, dar, întrucât poate provoca nesomn și chiar insomnie, efectele sale secundare pot fi debilitante. Dacă suferiți de sindromul picioarelor neliniștite încercați să vă masați ușor mușchii cu două, trei ore înainte de culcare. Folosindu-vă ambele mâini, masați pe rând fiecare picior. Deși nu există nici o dovadă științifică conform căreia masarea picioarelor înainte de a merge la culcare previne apariția sindromului, masajul în sine ajută la stimularea eliberării tensiunii la nivelul mușchilor, conducând astfel la relaxare și la calm.

Din păcate, opt la sută dintre persoanele afectate de sindromul picioarelor neliniștite suferă și de sindromul mișcării periodice a membrelor în timpul nopții (PLMS). În cazul PLMS, membrele, de obicei, picioarele, se zbat la fiecare aproximativ 30 de secunde. PLMS ne perturbă somnul, însă, de regulă, fără a ne trezi. Cu toate acestea, perturbările sunt suficiente pentru ca a doua zi să ne simțim ca și cum am fi alergat la maraton! Mai mult decât atât, poate perturba somnul partenerului nostru de somn.

## **Cum controlăm picioarele neliniștite**

Nu există niște reguli stricte pentru combaterea sindromului picioarelor neliniștite și a PLMS, însă, dacă urmați câteva sfaturi simple, putem să le diminuăm efectele și să prevenim insomnia pe care o pot provoca. În primul rând, aveți grijă la consumul de cafeină – există o strânsă corelație între sindromul picioarelor neliniștite și cafeină, posibil pentru că aceasta încetinește absorbția fierului de către organism. Al doilea sfat este să reduceți consumul de alcool. Al treilea pas este să faceți mișcare în mod regulat și să țineți un jurnal în care să notați atât activitățile fizice, cât și felul în care vă simțiți. Evitați activitățile fizice, cu trei ore înainte de culcare. În fine, sindromul picioarelor neliniștite se manifestă în special seara târziu sau la începutul nopții. Pe cât posibil, amânați ora de culcare până după miezul nopții și dormiți până la 9 sau 10 dimineața.

Doctorii nu au reușit până acum să găsească cauzele sindromului picioarelor neliniștite și ale PLMS (care poate, de asemenea, să se manifeste izolat). Deficiența de fier și consumul excesiv de ceai și de cafea au fost identificate ca posibile cauze, alături de deficiența de calciu.

Sindromul picioarelor neliniștite și PLMS nu trebuie să fie confundate cu „crampele nocturne ale picioarelor“ (uneori numite și cârcei). Acestea sunt niște senzații dureroase de încordare musculară la nivelul gambei sau al labei piciorului, care durează câteva secunde și dispar spontan.

## Spaime ale somnului profund

În secolul al XIX-lea, doctorul John Polidori, un medic din Edinburgh, și-a scris teza de absolvire pe tema somnambulismului, care este, probabil, cea mai des întâlnită tulburare a somnului profund. În mod ciudat, doctorul făcea parte dintr-un grup de literați din Geneva anului 1816, care îi includea și pe Mary Shelley și pe lordul Byron, aceștia petrecându-și ulterior vara scriind povești de groază – dintre care Frankenstein (de Shelley) a rămas cea mai celebră. Polidori a observat cu acuratețe faptul că orice lucru care înțețoșea mintea, precum alcoolul, creștea frecvența somnambulismului. Cu toate acestea, metodele sale – înarmarea servitorilor cu bice pentru a-i trezi pe cei care mergeau în somn sau împrejmuirea patului cu căzi pline cu apă rece ca gheața – nu sunt recomandate în zilele noastre!

Somnambulismul poate presupune episoade prelungite și destul de grave (există câteva povești incredibile ale unor oameni care s-au ridicat, s-au îmbrăcat, s-au urcat la volan și au condus preț de sute de kilometri până să se trezească). Afecțiunea este cel mai des întâlnită la copii – provocată probabil de creierul lor aflat încă în dezvoltare. Poate cel mai de mirare este faptul că somnambuli nu își amintesc deloc că și-ar fi părăsit vreodată patul și pot fi extrem de dificil de trezit, și nu există nici un pericol dacă încercăm s-o facem.

În prezent, se pot lua foarte puține măsuri pentru a împiedica somnambulismul, așadar singura acțiune posibilă ar fi să ne asigurăm că somnambulul nu are cum să-și facă rău singur. Îndepărtați orice obiect de care s-ar putea împiedica și dacă, spre exemplu, suferă de arahnofobie, încercați să puneți păianjeni din plastic la ieșirea din dormitor pentru a-l descuraja să ajungă prea departe. Deși poate suna deplasat, este o tehnică care s-a dovedit că dă rezultate!

Spaimele nocturne nu sunt coșmaruri: coșmarurile apar în stadiul REM, în timp ce spaimele nocturne sunt o caracteristică a somnului profund. Pentru cine știe ce motiv centrii cerebrale implicați în controlul fricii se activează fără ca persoana să se trezească. Spaimele din timpul nopții debutează adeseori cu un țipăt strident însoțit de semnele fizice ale fricii: ritm cardiac rapid, respirație rapidă, transpirație și pupile dilatate.

În cazul somnambulilor, spaimile nocturne apar îndeosebi în rândul copiilor, deși există și un procent redus de adulți care suferă de acestea. Este important să nu uităm faptul că această afecțiune nu are consecințe asupra sănătății mentale ori fizice – dacă ești părinte și copilul tău suferă de spaimile nopții, experiența în sine poate să te îngrijoreze mai mult pe tine decât pe copil (care cel mai probabil nu își va aminti nimic din cele petrecute). Nu există modalități clare pentru a împiedica apariția spaimelor nocturne, dar puteți încerca să reduceți intensitatea somnului profund prin mărirea duratei somnului. O perioadă scurtă de somn spre sfârșitul după-amiezii poate și ea să vă „ușureze” somnul din timpul nopții. Poate dura până la o jumătate de oră ca o persoană să se trezească din episodul de spaimă nocturnă – cel mai bun mod în care vă puteți ajuta copilul sau partenerul, în acest caz, este de a le ține companie pe durata experienței.

## Spaime în timpul somnului cu vise

După cum am văzut deja, în timpul nopții există faze frecvente și tot mai lungi de somn cu vise. Știm, totodată, că ne putem folosi visele pentru a ne îmbunătăți starea de bine, iar, apoi, în consecință, și somnul. Însă ce se întâmplă atunci când visele noastre sunt cauza nesomnului? Cum putem să facem față coșmarurilor?

Coșmarurile apar mai ales la copiii preadolescenți, deși, la fel ca în cazul somnambulismului sau al spaimelor nocturne, un mic procent dintre adulți au frecvent coșmaruri. Aceste vise sunt adeseori complicate și lungi, devenind din ce în ce mai înspăimântătoare. Persoana care visează se va trezi, de obicei într-o stare perfect alertă, în timpul fazei REM, și își va aminti în detaliu coșmarul.

Perioadele de stres, traumele și anumite medicamente des folosite (precum așa-numitele „medicamente beta-blocante“, utilizate pentru controlul tensiunii arteriale și al atacurilor de panică) contribuie la apariția coșmarurilor. Unii cercetători consideră coșmarurile a fi rezultatul apneei în somn (vezi paginile 208–213) – începem să ne panicăm în timpul somnului pentru că simțim că nu putem să respirăm, iar acest lucru provoacă viziuni înspăimântătoare, precum senzația de a fi prinși în capcană. Cu toate acestea, cel mai adesea, coșmarurile se declanșează din pricina bagajului emoțional. Astfel, putem considera visele mesaje urgente din partea inconștientului nostru, care ne atrag atenția asupra acelor aspecte ale eului nostru interior care ne solicită atenția. Deși coșmarurile sunt, în general, inofensive, pot fi atât de alarmante, încât să îi facă pe cei în cauză să le fie frică de somn.

# Cum evităm coșmarurile

## Exercițiul șaptesprezece

Pentru a ne învinge fricile care apar într-un coșmar, putem învăța să prelungim visul și să depășim experiența neplăcută. Pentru a face acest lucru, coșmarul trebuie să fie „lucid” (trebuie să fim conștienți de faptul că visăm pentru a putea interacționa cu visul). Apoi, folosind „tehnica rotirii” inventată de S. LaBerge<sup>5</sup>, putem dezarma coșmarul.

*1. Înainte să mergeți la culcare, stați așezați, în liniște, și spuneți-vă că vă veți concentra asupra viselor voastre. În timp ce visați, încercați să studiați obiectele, acțiunile și peisajele din lumea visului vostru. În ce fel sunt acestea bizare sau ireale? Stăpânirea acestei tehnici poate veni în sprijinul lucidității.*

*2. Odată ce ați devenit lucizi, puteți să vă extindeți visul dincolo de punctul în care, în mod normal, vă treziți. Începeți să vă „rotiți”. Întindeți-vă brațele în vis și rotiți-vă de jur împrejur ca un titirez, mișcându-vă liberi prin peisajul din vis. În timp ce vă rotiți, spuneți-vă că următorul lucru pe care îl veți vedea, auzi, atinge sau mirosi va fi coșmarul vostru.*

*3. Odată ce ajungeți în coșmar, înfrunțați-vă frica. Intrați în dialog cu aceasta (chiar dacă este reprezentată într-un mod inanimat – spre exemplu, sub forma unui val imens care v-ar putea îneca sau a unor ziduri care vin peste voi). Întrebați-vă frica de ce vă apare în vise. Imaginați-vă că se transformă într-o imagine mai prietenoasă – un străin care vă amenință devine un prieten care vă apără; un val se transformă în apa care clipocește calm la mal; zidurile cad și dezvăluie un peisaj liniștit. Odată ce ați transformat imaginea, ieșiți din vis. Este*

*mai puțin probabil ca acest coșmar să se repete.*

Stephen LaBerge (n. 1947) este psihofiziolog și o autoritate în studiul științific al viselor lucide. (n.red.)

## Paralizia în timpul somnului și narcolepsia

Paralizia mușchilor corpului apare în fiecare noapte în timpul somnului REM și este normală (vezi paginile 56–58). Ocazional – pentru aproape jumătate dintre noi, o dată în viață – ne trezim înainte ca paralizia să dispară. Această experiență incredibil de înfricoșătoare înseamnă că, pentru un minut până la două minute după ce ne trezim, suntem incapabili să ne mișcăm. Paralizia în somn face ca persoana care suferă de aceasta să stea nemișcată, astfel că mulți oameni din perioada victoriană lăsau prin testament instrucțiuni conform cărora să fie tăiați la încheieturi înainte de a fi îngropați pentru a nu fi îngropați de vii din greșală (în cazul în care această afecțiune ar fi fost confundată cu moartea).

Deși experiența este înfricoșătoare, de fapt, nu este, nimic periculos în cazul paraliziei în somn. Însă, unele persoane pot dezvolta teamă de a adormi. Ea tinde să fie ereditară și nu există tratamente foarte clare, așadar trebuie să doar să nu uităm că, probabil, nu ni se va întâmpla mai mult de o dată în viață (sau deloc) și că, dacă ni se întâmplă, paralizia nu este în nici un caz permanentă.

La fel cum nu există nici un leac pentru paralizia în somn, nu există nici cauze evidente. Un anumit segment al populației este mai înclinat spre această afecțiune. Este vorba despre persoanele care suferă de un sindrom numit narcolepsie. În loc de a fi incapabili să doarmă, narcolepticii sunt surprinși de crize bruște și incontrolabile de somn – deseori precedate de pierderea completă a tonusului muscular și de halucinații. O caracteristică neobișnuită a narcolepsiei este că începe cu somnul REM, mai degrabă decât să se sfârșească acolo, fapt care sugerează că este probabil în strânsă legătură cu o disfuncție de la nivelul centrilor nervoși responsabili de controlul somnului. Această tulburare este rară și, de obicei, se dezvoltă în ultimii ani ai adolescenței sau în cei de început ai perioadei adulte, fiind, în majoritatea cazurilor, ereditară (rudele apropiate ale unei persoane narcoleptice au de șase ori mai multe șanse decât alte persoane să dezvolte această tulburare).

Cu toate că sună inofensiv, sindromul este debilitant – nu în ultimul rând, din cauza implicațiilor la nivel social ale riscului de a adormi în orice moment. Pentru a îngreuna și mai mult situația, adesea trec mulți ani până se ajunge la un diagnostic. Unul dintre semnele cele mai clare este faptul că emoțiile puternice



pot declanșa un atac, fie că vă simțiți copleșiți de acțiunea unui film sau (deloc romantic) că adormiți în timp ce faceți dragoste.

Deși medicina convențională recomandă, de obicei, medicamente eliberate pe bază de rețetă pentru combaterea narcolepsiei, puteți lupta eficient împotriva ei și cu ajutorul perioadelor scurte de somn. Cei care suferă de această afecțiune ar trebui să planifice între trei și patru astfel de perioade pe parcursul unei zile, fiecare porție de somn durând aproximativ 20 de minute (dar nu mai mult de 30 de minute). Ar trebui să vă treziți și să vă simțiți foarte bine (țineți, însă, cont că vă va lua câteva minute pentru a redeveni complet alerți), iar riscul să adormiți în momente nepotrivite va fi mult mai redus. Dacă doriți să mențineți constant acest regim de somn va trebui, probabil, să dormiți în timpul zilei la locul de muncă (apelați la sprijinul colegilor pentru a vă oferi un spațiu potrivit) și, desigur, acasă.

## Când ieșim în afara timpului

Ceasul nostru biologic și plasarea acestuia în creier în proximitatea nervului optic ne ajută să ne sincronizăm somnul cu ciclul zilnic de lumină și întuneric. Cu toate acestea, imaginați-vă ce dificilă ar fi viața dacă ceasul ar ieși în afara timpului – dacă ciclul obișnuit de 24 de ore conform căruia trăiește restul lumii ar deveni ambiguu pentru noi, iar corpul nostru și-ar impune propriile programe de somn și veghe. Există o serie de tulburări, cunoscute sub numele de tulburări ale ritmului circadian de somn, în care ceasul biologic funcționează fie lent, fie rapid sau neregulat. Cele mai cunoscute astfel de tulburări sunt faza de somn întârziat, faza de somn avansat sau faza non-24 de ore.

Faza de somn întârziat îi afectează pe majoritatea adolescenților. Cei în cauză rămân alerți până la primele ore ale dimineții, apoi le este greu să se trezească înainte de prânz. În societățile stimulo-dependente, faza de somn întârziat poate duce la dependența de cafeină și nicotină, având în vedere că cei afectați se bazează pe aceste două droguri ca să-i facă să fie mai alerți dimineața (timp în care ceasul lor biologic crede că trebuie să doarmă). În cele mai grave cazuri apare și dependența de alcool, pentru că cei afectați beau pentru a reuși să adoarmă. În mod deloc surprinzător, toți acești factori conduc la alte probleme de sănătate și anxietatea celor care suferă de această afecțiune poate duce la insomnie.

Faza de somn avansat reprezintă sindromul opus și apare, în principal, la persoanele în vârstă. Somnul poate începe între 6 și 8 după-amiaza și poate înceta în jur de 3 dimineața. Iar faza non-24 de ore apare atunci când ceasul biologic al unei persoane funcționează constant mai lent, astfel încât, pentru un timp, cel care suferă de această afecțiune se sincronizează cu restul societății, însă această sincronicitate dispare de la un anumit punct. Toate aceste tulburări ale ritmului circadian pot fi abordate cu ajutorul luminii.

# **Sincronizarea ceasurilor**

## **Exercițiul optsprezece**

Acest exercițiu prezintă un plan complet de acțiune – incluzând modul în care să lucreze cu lumina – pentru persoanele care sunt afectate de sindromul fazei de întârziere sau al fazei avansate. (NB: cu toții avem tendința să fim ciocârlie sau bufniță – suferim de o afecțiune circadiană numai atunci când această tendință este acută.)

*1. Încercați să mențineți o rutină constantă. În weekenduri, treziți-vă și culcați-vă la aceleași ore la care o faceți în timpul săptămânii. Această rutină vă poate ajuta să vă reglați ceasul biologic.*

*2. Lumina în timpul serii poate întârzia ceasul biologic pentru a-i ajuta pe cei care suferă de faza de somn avansat – din păcate, lumina trebuie să fie foarte puternică (vezi pagina 206). Dacă suferiți de această afecțiune, încercați să evitați expunerea la lumina zilei în timpul dimineții (v-ar putea fi util chiar și să purtați ochelari de soare) și petreceți două ore la soare în fiecare după-amiază. Puneți draperii sau storuri întunecate în dormitor, astfel încât să mascați lumina răsăritului, și închideți ușa dormitorului pentru a împiedica lumina să pătrundă din alte camere.*

*3. Dacă suferiți de faza de somn întârziat, lumina dimineții vă poate ajuta să accelerați ceasul biologic. De asemenea, se recomandă a nu se consuma cafea cu cel puțin 10 ore înainte de a merge la culcare. Deși această condiție s-ar putea să vi se pară prea severă – nu vă lăsați tentați! Cafeina este un drog puternic, cu efecte pe termen lung, care vă poate perturba serios somnul.*

## Când schimbăm fusul orar

Dacă ați fost vreodată într-o călătorie lungă, probabil că ați experimentat efectele frustrante ale diferenței de fus orar. Diferența de fus orar duce la incapacitatea de a dormi la timpul potrivit ori ne face să ne simțim amețiți sau somnoroși atunci când nu trebuie, în funcție de zona în care ne aflăm – efectiv există o discrepanță între ceasul nostru biologic și cel de la destinație. Ca regulă generală, corpului nostru îi trebuie o zi pentru fiecare fus orar traversat pentru a se adapta la noul ciclu de zi și noapte. Ținând cont de aceasta, majoritatea oamenilor pot călători confortabil pe parcursul a trei fusuri orare, fără a avea nevoie de măsuri speciale.

Zborurile spre vest, călătoria înapoi în timp, sunt mai compatibile cu ceasul biologic decât zborurile spre est, deoarece ciclul natural al ceasului intern durează, de obicei, ceva mai mult de o zi. Această tendință este încurajată de schimbările de fus orar, care măresc ziua. Când călătorim dinspre vest spre est, ziua se scurtează și se derulează contrar ceasului biologic, iar la această situație ne adaptăm mai greu. Pasagerii care călătoresc pe distanțe mari spre est suferă de probleme mintale și fizice care le afectează capacitatea generală de acțiune: de pildă, echipele de baschet care zboară spre est pentru un meci vor înscrie, în medie, două puncte mai puțin.

Problemele întâmpinate din cauza oboselii provocate de decalajul de fus orar pot fi rezolvate cu ajutorul luminii. Cel mai bun moment pentru a vă „reporni” ceasul biologic este în jur de patru dimineața. Expunerea la lumină puternică imediat înainte de această oră va duce la rămânerea în urmă a ceasului biologic – lucru util când călătorim spre est – iar expunerea la lumină la una sau două ore după patru dimineața, îl va face să o ia înainte, ajutându-i pe cei care călătoresc către vest.

## ***Cum să facem față diferențelor de fus orar***

### **Exercițiul nouăsprezece**

Acest exercițiu vă oferă o strategie completă pentru a rezista zborurilor pe distanțe lungi, cu scopul de a diminua efectele asupra ceasului intern și de a vă oferi ocazia să vă bucurați pe deplin de noua destinație.

*1. Cu o zi înainte de zbor, asigurați-vă că mâncați trei mese echilibrate, inclusiv minimum cinci porții de fructe sau de legume verzi și o porție de mâncare bogată în proteine, precum carne albă, pește alb sau tofu.*

*2. În timpul zborului, setați-vă ceasul la ora locală a destinației. Țineți cont de orele la care primiți mâncare în avion și încercați să păstrați ceva de mâncare pentru ora „normală” de masă în funcție de ora de la destinație.*

*3. Luați cu voi în avion o mască pentru ochi și dopuri de urechi. Folosiți masca și lumina de veghe a scaunului pentru a reflecta ora de la destinație – purtați masca dacă acolo unde mergeți este noapte sau renunțați la ea și aprindeți lumina dacă este zi.*

*4. Beți multă apă în timpul zborului. Acest lucru va împiedica deshidratarea și vă va ajuta să vă mobilizați rezervele de energie pentru aterizare. Ar trebui să evitați alcoolul.*

*5. Ridicați-vă la intervale regulate și faceți câțiva pași pe culoar. Așezați la locul vostru, încercați niște exerciții simple: îndreptați-vă picioarele, apoi flexați și îndreptați degetele de la picioare; întindeți-vă brațele deasupra capului. Faceți ambele exerciții timp de un minut, la fiecare două ore.*

*6. Când ajungeți la destinație, ajutați-vă de dietă pentru a vă controla starea de veghe: mesele bogate în proteine vă vor face mai alerți, iar cele bogate în carbohidrați vă vor face să vă simțiți mai adormiți.*

## Serviciu în ture

Studiile asupra asistenților medicali au arătat că aceia care se adaptează cel mai bine la programul de lucru în ture sunt cei ale căror ceasuri biologice reușesc să se ajusteze conform tiparului turelor. Dacă un asistent lucrează de la miezul nopții până la șapte dimineața, ceasul său biologic se reglează în așa fel încât recunoaște ora la care asistentul ajunge acasă ca fiind începutul perioadei de somn, iar, când se trezește seara, este începutul unei noi perioade de veghe. Asistenții care consideră că serviciul în ture este dificil par să aibă ceasuri biologice care nu sunt adaptate tiparului zi-noapte modificat – aceste persoane sunt reprezentative pentru problemele cu care se confruntă trei sferturi dintre cei care lucrează în ture.

Să ne amintim că ceasul biologic se bazează pe lumină pentru a se regla. Ținând cont de acest lucru, ar trebui să ne asigurăm că mediul care ne înconjoară este adaptat stilului nostru de viață. În majoritatea dormitoarelor, lumina se strecoară prin draperii sau obloane pentru că acestea nu sunt bine montate. Dacă lucrați în ture, asigurați-vă că draperiile nu lasă lumina să pătrundă – chiar dacă trebuie să fixați marginile de perete. De asemenea, asigurați-vă că ușa se potrivește perfect în cadrul ei – acest lucru va împiedica lumina din alte camere ale casei să pătrundă în dormitor atunci când ușa este închisă. (De asemenea, încercați să vă asigurați că sunetele din timpul zilei nu se aud în dormitor. Puneți la ferestre geamuri duble sau triple și montați o ușă solidă la dormitor.)

Atunci când o persoană care lucrează în tura de noapte pleacă spre casă de dimineață, este aproape cert că lumina zilei îi afectează ceasul biologic, obligând-o să se adapteze la ciclul de zi. Există ochelari de soare speciali care împiedică acest lucru – însă aceștia nu sunt potriviți dacă trebuie să conduceți până acasă. Pentru a asigura un nivel ridicat de vigilență și de alertă în cazul personalului din tura de noapte și al astronauților în timpul misiunilor spațiale, agenția spațială NASA folosește lumini puternice de 10 000 de lucși (luminile din casele noastre produc numai câteva sute de lucși), cu scopul de a reseta ceasurile biologice ale celor angajați acolo. Alte organizații care se bazează pe munca de importanță crucială a angajaților lor, precum centralele nucleare, au început să facă același lucru. În fond, unele dintre cele mai dezastruoase accidente de mediu din ultimele decenii, inclusiv cel de la Three Mile Island<sup>6</sup> și

Cernobîl sau eșuarea tancului petrolier Exxon Valdez<sup>7</sup>, au avut loc în timpul „zonei zombi” (între trei și cinci dimineața), când muncitorii din tura de noapte sunt mai somnoroși.

## **Adaptare la serviciul în ture**

Iată un rezumat al regulilor de aur pentru a vă încu-<sup>1</sup>raja ceasul biologic să se adapteze la lucrul în ture.

- Evitați să folosiți alcoolul ori medicamentele fără prescripție medicală pentru a adormi.
- Asigurați-vă că draperiile sau obloanele din dormitorul vostru nu lasă lumina să pătrundă deloc.
- Investiți în geamuri care izolează fonic sau într-o pereche de dopuri de urechi pentru eliminarea zgomotelor.
- Manipulați-vă ceasul biologic cu ajutorul luminii.
- Nu uitați să faceți sport – este la fel de important pentru o stare de bine (atât în perioada de veghe, cât și în cea de somn) a celor care lucrează în ture, ca și pentru noi ceilalți.



Accidentul de la Three Mile Island s-a petrecut pe 28 martie 1979 la centrala nucleară cu același nume. A avut loc topirea parțială a reactorului nuclear și, chiar dacă nu au existat urmări grave, a fost cel mai mare accident nuclear din istoria SUA. (n.red.)

Incidentul s-a produs pe coasta statului Alaska și a reprezentat un grav accident ecologic, soldat cu deversarea a 50 000 de metri cubi (circa 40 de milioane de litri) de petrol, care s-au răspândit în apele din zonă, pe sute de kilometri pătrați. (n.red.)

## Cum facem față sforăitului și apneei

Studiile indică faptul că mai mult de o treime dintre adulți sforăie. Această afecțiune ciudată generează zgomote de aproape 80 de decibeli (un nivel care, în anumite țări, este clasificat drept poluare industrială) și, cu toate acestea, nu îl trezește pe cel care sforăie (de obicei, bărbat) – deși uneori deranjează și vecinii. Dar sforăitul poate, totuși, să perturbe somnul celor care sforăie, făcându-i să fie amețiți în ziua următoare și mai predispuși la accidente de mașină. Înainte de a vedea care sunt metodele cu care putem face față atât sforăitului cât și unei probleme mai grave, apneea, este important să înțelegem ce se întâmplă atunci când sforăim și de ce apare această tulburare.

Atunci când dormim, căile respiratorii sunt ținute deschise de mușchii din zona gâtului și de cei care controlează limba și palatul moale (țesuturile dinspre cerul gurii). Dacă acești mușchi sunt slăbiți, căile aeriene se îngustează și vibrează atunci când inhalăm aerul, provocând sunetul specific sforăitului. Există mulți factori care cresc predispoziția spre a sforăi: îmbătrânirea (pe măsură ce îmbătrânim, mușchii gurii și ai gâtului slăbesc), supraponderalitatea, fumatul, consumul unor cantități mari de alcool, chiar și dormitul pe spate. Copiii sunt predispuși la sforăit dacă suferă de amigdalită.

În timp ce pentru majoritatea oamenilor sforăitul nu reprezintă o problemă de sănătate, apneea în somn este o afecțiune mult mai gravă. Aceasta se manifestă atunci când căile respiratorii ale celor afectați sunt obstrucționate temporar, deoarece țesuturile palatului moale se închid printr-o mișcare de absorbție. Acest fapt conduce la oprirea respirației. Creierul percepe faptul că plămânii nu primesc aer și trimite semnale către mușchii responsabili cu respirația pentru a încerca mai cu forță.

# ***Cântecul de lebadă al sforăitului***

## **Exercițiul douăzeci**

Dr. Elizabeth Scott, consultantă medicală a unui cor din Scoția, a observat că muzicienii profesioniști sforăie foarte rar, datorită anumitor mușchi pe care și-i dezvoltă, prin urmare a conceput o serie de exerciții care să le fie de folos celor care nu sunt cântăreți și sforăie. Puneți în practică următoarele exerciții, stând așezați pe un scaun.

*1. Începeți prin a vă întări diafragma. Inspirați sacadat, ca și când ați gâfâi. Expirați lent, prin buzele strânse și ținute (ca și când ați cânta la trompetă). Imediat ce terminați de scos aerul din plămâni, zâmbiți, pentru ca mușchii din spatele nasului și din partea superioară a gâtului să se întărească. Repetați timp de un minut, de două ori pe zi.*

*2. Uitați-vă în oglindă și zâmbiți. Umflați nările și ridicați din sprâncene – ca și când ați fi surprinși. Relaxați apoi fața. Acest exercițiu vă întărește mușchii feței, precum și pe cei din spatele nasului și din partea superioară a gâtului. Repetați timp de un minut, de două ori pe zi.*

*3. Încercați, apoi, un exercițiu de cântat. Începeți cu un vers din melodia unui cântec favorit, însă, în loc să cântați cuvintele, pentru fiecare notă scoateți sunetul „ho”. Apoi repetați linia melodică cu sunetul „hee”. Creșteți progresiv numărul de repetiții (alternând „ho” și „hee”) până ajungeți să cântați melodia astfel timp de trei minute. Faceți acest exercițiu o dată pe zi.*

Pauza în respirație se încheie adesea cu un sforăit puternic, când căile respiratorii

obstrucționate se eliberează, iar persoana se trezește pe moment – dar, pentru o perioadă atât de scurtă, încât își dă rareori seama de asta. În cazurile severe, cei apneici se pot trezi conștienți de faptul că nu pot respira, ceea ce poate fi teribil de înspăimântător. Dacă pauza în respirație are loc pe durata somnului REM, timp în care corpul este practic paralizat, plămânilor le poate lua mai mult să răspundă semnalelor pe care le trimite creierul, că primește mai puțin oxigen, iar afecțiunea poate fi mai periculoasă. Respirația se poate întrerupe de până la 300 de ori pe noapte, ceea ce perturbă sever somnul celor care suferă de apnee, ei având astfel parte de foarte puțin somn profund ori REM. Ca rezultat al unui somn atât de puțin reconfortant, apneicii se pot scula simțindu-se iritabili, amețiți și incapabili să-și coordoneze mișcările. Suferă adesea și de dureri de cap matinale. Iar dacă încearcă să recupereze somnul pierdut dormind în timpul zilei, vor constata adesea că nici aceste momente de somn nu îi pot revigora.

Pe lângă pericolele serioase care amenință sănătatea fizică, somnolența din timpul zilei este una din principalele consecințe ale apneei în somn. Această afecțiune este considerată principala cauză a creșterii numărului de accidente rutiere, deoarece persoanele afectate de apnee adorm pe neașteptate la volan. Poate crește și riscul apneicului de a face un infarct ori un atac cerebral – se estimează că, în SUA, până la 3 000 de persoane care suferă de apnee în somn mor anual în urma infarctului. Viața persoanelor care suferă atât de astm, cât și de apnee este supusă unui risc crescut în timpul crizelor nocturne de astm.

Majoritatea metodelor prin care se poate combate sforăitul se aplică și apneei în somn. Nici una din cele două afecțiuni nu poate fi tratată prin medicație. Majoritatea tratamentelor necesită folosirea unor instrumente medicale speciale. Sugestiile de autoajutorare abundă, iar cele mai multe dintre ele merită a fi încercate. Începeți prin a vă ameliora respirația în general (exercițiul de la pagina 118 vă poate fi de ajutor), apoi faceți exercițiul de la pagina 210, care propune o abordare inedită deoarece vă antrenează mușchii implicați în actul respirației. Puteți să încercați și un dilatator nazal – instrument folosit adesea de către atleți pentru a mări cantitatea de oxigen pe care o primesc prin respirație. Există două feluri de dilatatoare nazale: clipsuri din plastic prinse în exteriorul nasului și plasturi, așezați de-a curmezișul nasului. Uneori funcționează și decongestionantele nazale, însă aveți grijă să nu le folosiți pe cele care conțin efedrină, deoarece aceasta afectează somnul. De asemenea, nu folosiți decongestionantele în mod regulat, căci le veți reduce eficacitatea. Poate suna ciudat, dar, dacă purtați plăci dentare, gândiți-vă să le purtați și în timpul nopții, deoarece vă pot ajuta să nu mai sforăiți – consultați-vă, însă, mai întâi cu

dentistul vostru. Evaluați-vă atent stilul de viață: încercați să faceți mai multe exerciții fizice și ameliorați-vă dieta; evitați alcoolul cu cinci ore înainte de a merge la culcare; firește, faceți toate eforturile pentru a vă lăsa de fumat (vezi paginile 108–110). În fine, pentru a nu sta alungiți pe spate, la orizontală, încercați să înălțați capul patului sau folosiți o pernă specială care să vă facă să dormiți pe o parte.

Persoanele care suferă de apnee severă pot trage beneficii din folosirea unui aparat CPAP (cu presiune pozitivă continuă de aer), prin care este insuflat aer cu o presiune ceva mai mare decât cea normală, păstrând astfel căile nazale deschise. Aparatul constă dintr-o mască nazală, fixată la ceafă cu ajutorul unor benzi. Persoanele care folosesc aparate CPAP raportează adeseori ameliorări rapide și dramatice ale somnului lor. Există și o procedură chirurgicală numită uvulopalatoplastie care se folosește, însă, numai în cazurile severe de apnee în somn. Prin această măsură drastică este cauterizat palatul moale din cavitatea bucală pentru a-l împiedica să se închidă și chiar să vibreze (astfel oprind și sforăitul): însă, dacă operația eșuează, este posibil uneori ca apneicul să nu mai poată folosi aparatul CPAP tocmai din pricina intervenției.

## **Când problema este partenerul vostru**

Într-o relație, tulburările de somn îi afectează pe ambii partenerii. Insomniacii sunt agitați chiar și atunci când încearcă să nu-și deranjeze tovarășii ori tovarășele de pat. În mod invariabil, hipersomniacii (persoanele cu somnolență excesivă în timpul zilei) fie suferă de vreo afecțiune (precum sforăitul zgomotos, apneea în somn ori PLMS), fie împart patul cu o persoană care suferă de acestea; persoanele care suferă de sindromul picioarelor neliniștite se ridică și umblă prin casă pentru a-și alina senzațiile bizare resimțite, iar somnambulii coboară din pat și se urcă înapoi iar și iar.

Dacă partenerul vă deranjează somnul, unul dintre lucrurile cele mai importante pe care trebuie să nu le uitați este că nu o face intenționat! Comportamentul acesta nu este conștient și, în mod invariabil, dacă felul de a dormi a unuia dintre parteneri îl deranjează pe al celuilalt, au de suferit amândoi. Chiar dacă vă simțiți furioși ori frustrați, ar trebui să fiți înțelegători și să faceți eforturi speciale pentru a menține legătura intimă care v-a adus împreună. Perioada pe care o petrecem împărțind intimitatea patului este una din caracteristicile celor mai multe relații reușite și de durată. Dacă partenerul vă perturbă somnul, asigurați-vă că patul poate să rămână un loc al plăcerii – consolidați-vă apropierea dintre voi prin activități sexuale plăcute.

Lucrați împreună pentru a găsi o soluție problemelor legate de somn. Faceți tot ceea ce vă stă în putință pentru a evita camerele separate, însă, atunci când deficitul de somn se acumulează, îl puteți recupera dormind în altă încăpere, în unele weekenduri. Nu petreceți, totuși, mai mult timp decât de obicei în pat, deoarece acest lucru vă poate perturba ceasul biologic; amintiți-vă care este diferența dintre cei care dorm puțin și cei care dorm mult – somnul persoanelor care dorm puțin este mai intens, la fel ca somnul de recuperare. Nu intrați în panică dacă pierdeți din somnul de care aveți nevoie – dacă i se dă o șansă, somnul va avea grijă singur de el.

Dacă partenerul vostru suferă de PLMS ori de sindromul picioarelor neliniștite, apălați la un masaj cu ulei aromatic pe care să i-l faceți înainte de culcare. Acesta va relaxa picioarele persoanei în cauză, dar vă va relaxa și pe voi. Dacă problema este sforăitul sau apneea în somn, încercați exercițiul de la pagina 210

împreună. Practicarea acestor exerciții (chiar dacă nu suferiți de tulburările pentru care sunt ele menite) reprezintă acțiuni pozitive și, abordând problema împreună, îi întindeți partenerului o mână de ajutor și, în același timp, vă creați ocazii mai favorabile pentru a merge la culcare.

Există o anumită tulburare de somn ale cărei efecte sunt mai greu de rezolvat. În cazul tulburării comportamentale de somn REM, întâlnită cel mai des la bărbați, paralizia care însoțește, de obicei, somnul cu vise este absentă, iar visele se manifestă corporal. Această situație le poate înspăimânta pe parteneri, care sunt adesea lovite fizic. În cazul acestei afecțiuni este de dorit să administrați un tratament farmacologic (deși nici acesta nu funcționează chiar de fiecare dată). Nu vă speriați, însă – este o tulburare care se manifestă extrem de rar.

## Concluzii

Indiferent de rasa, de credințele sau de cultura noastră, toți dormim. Oameni din toate culturile suferă de tulburări de somn. Universalitatea problemelor legate de somn a dus la dezvoltarea multor forme de terapie. În această carte, scopul meu a fost să vă ofer informațiile de bază necesare pentru a vă îmbunătăți felul în care dormiți – de aceea am și explorat multe abordări diferite. Cu toate că medicina chineză ori indiană, de exemplu, nu sunt compatibile cu știința Occidentală, am inclus o multitudine de tehnici, atât din aceste surse, cât și din altele, pe care le puteți folosi pentru a vă ameliora somnului.

Dacă sunteți dezamăgiți, însă, că nu v-ați găsit tratamentul „magic“ pentru problemele pe care le aveți cu somnul, este important să nu uitați că nu există remedii rapide. Toate terapiile pe care le veți încerca au nevoie de timp, pentru că însuși procesul de învățare are nevoie de timp. Aveți răbdare și folosiți metodele pe care le alegeți suficient pentru a le da șansa să dea rezultate. Abia apoi, dacă nu observați nici o ameliorare, încercați alt mod de abordare.

Cercetarea în domeniul somnului este o știință relativ tânără, care s-a dezvoltat cu precădere abia în ultimii 50 de ani. Cu cât crește interesul pentru știința somnului, cu atât mai multe informații despre somn și tulburările sale ne vor sta la dispoziție pentru a ne ajuta în ameliorarea somnului. Poate peste alți 50 de ani felul în care înțelegem somnul va fi progresat cu o asemenea rapiditate încât tulburările de somn să devină o raritate. Între timp, însă, nu uitați că un somn bun este cheia pentru a avea o viață lungă, sănătoasă și plină de împliniri. Nu renunțați până când nu ajungeți să realizați acest ideal!



## **Bibliografie**

Ball, N. și N. Hough, *The Sleep Solution*, Vermilion, Londra, 1999; Ulysses Press, Berkeley, 1999

Chaudhuri, D. (ed.) și alții, *Restless Legs Syndrome*, Oxford University Press, Oxford și New York, 2009

Chopra, D., *Restful Sleep*, Rider Publishing, Londra, 1994; Crown Publishing, New York, 1996

Darby, P., *The Feng Shui Doctor: Ancient Skills for Modern Living*, Duncan Baird, Londra și New York, 2007

Dement, W.C. și C. Vaughan, *The Promise of Sleep*, Macmillan, Londra, 2000; Random House, New York, 2000

Eckersley, J., *Coping with Snoring and Sleep Apnoea* (ediție nouă), Sheldon Press, Londra, 2010

Espie, C.A., *Overcoming Insomnia and Sleep Problems*, Constable & Robinson, Londra, 2006

Fontana, D., *Learn to Meditate*, Duncan Baird, Londra, 1998; Chronicle Books, San Francisco, 1999

George, M., *Learn to Relax*, Duncan Baird, Londra, 1998; Chronicle Books, San Francisco, 1997

Idzikowski, C., *Need to Know: Sleep*, HarperCollins, Londra și New York, 2007

Idzikowski, C., *The Good Sleep Box*, Connections Publishing, Londra, 2007

Lavery, S., *The Healing Power of Sleep*, Gaia Books, Londra, 2000

Mitchell, E. (ed.), *Boost Your Body's Energy* (ediție nouă), Duncan Baird, Londra, 2006 și New York, 2009

Seaman, B. și L. Eldridge, The No-Nonsense Guide to Menopause, Simon & Schuster, Londra și New York, 2008

Waterhouse, J.M. și alții, Keeping in Time with Your Body Clock, Oxford University Press, Oxford și New York, 2002

## **Mulțumiri**

Aș dori să mulțumesc echipei editoriale de la Duncan Baird Publishers/Watkins Publishing, în special lui Judy Dean și Ingrid Court-Jones, pentru sprijinul oferit la redactarea cărții de față.

Dacă doriți mai multe informații despre somn, felul în care îl puteți îmbunătăți și tulburările care îl pot afecta, scrieți-i lui Chris Idzikowski la adresa [chris.idzikowski@neuronic.com](mailto:chris.idzikowski@neuronic.com) sau vizitați-i site-ul, [www.neuronic.com](http://www.neuronic.com).